

## ABSTRAK

Di Kabupaten Kediri Kecamatan Badas tepatnya di Desa Krecek terdapat sekolah bernama MAN 4 Kediri. Berdasarkan pra-survey, sebanyak 10 siswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini biasanya disebabkan oleh kurang tidur, yang sering kali disebabkan oleh begadang menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, terkadang sering terbangun ditengah malam hingga pagi hari. Hal ini menyebabkan sebagian siswa terlambat ke sekolah pagi hari dan konsentrasi belajar terganggu karena kualitas tidur yang kurang baik. Tidur merupakan keseimbangan dalam tubuh yang dicapai melalui peran penting tidur. Berdasarkan adanya kejadian tersebut, kiranya perlu diberikan arahan dan masukan untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang dihadapi remaja tersebut. Peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja tersebut. Jika tingkat kualitas tidur membaik, maka remaja akan merasa hidup lebih tenang, bisa beraktivitas dengan nyaman karena memiliki kualitas tidur yang baik. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja ini adalah dengan mendengarkan *murottal* Al-Qur'an.

Semua individu memerlukan tidur untuk mendapatkan kembali energi untuk beraktivitas. Tidur adalah kebutuhan fisik yang umum dan sehari-hari untuk mengurangi kelelahan fisik dan mental. Menjaga keseimbangan dalam tubuh memerlukan tidur yang cukup. Kurang tidur mempengaruhi daya ingat dan konsentrasi. Berdasarkan temuan literatur di atas ditemukan bahwa kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor lingkungan, ketegangan mental atau stres, pola makan, gaya hidup, aktivitas fisik atau aktivitas olahraga. Kualitas tidur dapat membaik, jika seseorang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an. Ketika umat islam mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an, mereka akan mengalami perubahan fisiologis yang mendalam. Biasanya, mereka mengalami rasa tenang, stres dan sedih. Umat muslim mengalami perubahan fisiologis yang signifikan pada saat membaca Al-Qur'an. Mereka cenderung mengalami stres, depresi dan penurunan ketenangan. *Murottal* Al-Qur'an dapat membantu mengatasi tantangan yang berkaitan dengan spiritualitas, psikologi dan kesejahteraan. *Murottal* Al-Qur'an menumbuhkan kesadaran dan ketenangan yang tinggi, meningkatkan kedamaian batin melalui relaksasi, meningkatkan ketenangan secara keseluruhan dan meningkatkan kondisi psikis seseorang.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui terapi *murottal* Al-Qur'an meningkatkan kualitas tidur pada remaja di MAN 4 Kediri. Data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif. Diantara berbagai bentuk penelitian eksperimen, penelitian ini menggunakan studi *pre-experiment*. Variabel independen pada penelitian ini yaitu *Murottal* Al-Qur'an. Variabel dependen yang digunakan pada penelitian ini adalah tingkat kualitas tidur pada remaja. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa MAN 4 Kediri. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan melalui purposive sampling. Peneliti mengambil jumlah sampel pada 10 remaja dengan kriteria yaitu bersedia menjadi responden pada penelitian ini, remaja umur 16-18 tahun dan cenderung memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Dalam penelitian ini pengumpulan data

meliputi lembar *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Penelitian ini menggunakan Wilcoxon Sign Rank, yang dihasilkan oleh aplikasi IBM SPSS *Statistics 25* untuk dianalisis.

Berdasarkan penelitian, signifikansi reaksi remaja MAN 4 Kediri sebelum dan sesudah terapi Murottal Al-Qur'an ditunjukkan dengan probabilitas nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sebelum terapi *Murottal Al-Qur'an*, responden remaja MAN 4 Kediri mempunyai kualitas tidur yang buruk, namun membaik setelah menjalani terapi *Murottal Al-Qura'an*.

**Kata Kunci:** Terapi *Murottal Al-Qur'an*, Kualitas Tidur

## **ABSTRACT**

*In Kediri Regency, Badas District, precisely in Krecek Village, there is a school called MAN 4 Kediri. Based on the pre survey, as many as 10 student experienced poor sleep quality. This is usually caused by lack of sleep, which is often caused by staying up late completing schoolwork. Apart from that, sometimes you often wake up in the middle of the night until the morning. This causes some student to be late for school in the morning and their concentration on learning is disrupted due to poor quality sleep. Based on this incident, it seems necessary to provide direction and input to overcome the sleep quality problem faced by these teenagers. Researches are interested in conducting this research with the aim of improving the quality of sleep in these teenagers. If the level of sleep quality improves, teenagers will feel that life is calmer, they can carry out activities comfortably because they have good quality sleep. One way that can be used to improve the quality of sleep in teenagers is by listening to Murottal Al-Qur'an.*

*All individuals need sleep to regain energy for activities. Sleep is a common and daily physical need to reduce physical and mental fatigue. Maintaining balance in the body requires adequate sleep. Lack of sleep affects memory and concentration. Based on the literature findings above, it was found that a person's sleep quality is influenced by various factors, namely environmental factors, mental tension or stress, lifestyle, physical activity or sports activities. Sleep quality can improve if someone listens to Murottal Al-Qur'an. When Muslims listen to the verses of the Qur'an, they will experience profound physiological changes. Usually, they experience feelings of calm, stress and sadness. Muslims experience significant physiological changes when reading the Qur'an. They tend to experience stress, depression and decreased calm. Murottal Al-Qur'an can help overcome challenges related to spirituality, psychology and welfare. Murottal Al-Qur'an fosters high awareness and calm, increases inner peace through relaxation, increases overall calm and improves one's psychological condition.*

*The aim of this research is to find out that Al-Qur'an Murottal Therapy improves sleep quality in teenagers at MAN 4 Kediri. The data in this research is quantitative. Among various forms of experiment research. This research used pre-experiment studies. The independent variable in this research is Murottal Al-Qur'an. The dependent variable used in this research is the level of sleep quality in adolescent. The population used in this research were in MAN 4 Kediri students. In this research, sampling was carried out through purposive sampling. Researchers took a total sample of 10 teenagers with the criteria that they were willing to be respondents in this study, teenagers aged 16-18 years and tended to*

*have poor sleep quality. In this study, data collection included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sheet. This research uses the Wilcoxon Sign Rank, which is generated by the IBM SPSS Statistics 25 application for analysis. Based on research, the significance of MAN 4 Kediri teenagers' reactions before and after Murottal Al-Qur'an therapy is shown with a probability significance value of  $0.000 < 0.05$ . Before Murottal Al-Qur'an therapy, teenage respondents at MAN 4 Kediri had poor sleep quality, but it improved after undergoing Murottal Al-Qur'an therapy.*

***Key: Murottal Al-Qur'an therapy, Sleep Quality***

## ملخص

في منطقة كيديري باداس بمقاطعة كيديري، وبالتحديد في قرية كريتشيك توجد مدرسة تسمى مان كيديري. استناداً إلى استقصاء ما قبل الدراسة الاستقصائية، عانى ما يصل إلى ١٠

طلاب من سوء نوعية النوم. وعادة ما يكون سبب ذلك هو قلة النوم، والتي غالباً ما تكون ناجمة عن السهر لإكمال الواجبات المدرسية. بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما يستيقظون أحياناً في منتصف الليل حتى الصباح. ويتسبب ذلك في تأخر بعض الطلاب عن المدرسة في الصباح، ويتعطل تركيزهم الدراسي بسبب ضعف جودة النوم. فالنوم هو التوازن في الجسم الذي يتحقق من خلال الدور المهم للنوم. وبناءً على هذه الحادثة، من الضروري تقديم التوجيهات والمدخلات للتغلب على مشاكل جودة النوم التي يواجهها هؤلاء المراهقون. يهتم الباحثون بإجراء هذه الدراسة بهدف تحسين جودة النوم لدى هؤلاء المراهقين. إذا تحسن مستوى جودة النوم، فسيشعر المراهقون بالهدوء، ويمكنهم القيام بالأنشطة بشكل مريح لأنهم يتمتعون بنوعية نوم جيدة. إحدى الطرق التي يمكن استخدامها لتحسين جودة النوم لدى هؤلاء المراهقين هي الاستماع إلى المدائح القرآنية.

يحتاج جميع الأفراد إلى النوم لاستعادة الطاقة اللازمة لممارسة الأنشطة. فالنوم حاجة جسدية يومية وشائعة لتقليل التعب الجسدي والعقلي. الحفاظ على التوازن في الجسم يتطلب النوم الكافي. تؤثر قلة النوم على الذاكرة والتركيز. استناداً إلى نتائج الأدبيات المذكورة أعلاه، وجد أن جودة نوم الشخص تتأثر بعوامل مختلفة، وهي العوامل البيئية، والتوتر أو الإجهاد الذهني أو الإجهاد، والنظام الغذائي، ونمط الحياة، والنشاط البدني أو النشاط الرياضي. يمكن أن تتحسن جودة النوم إذا استمع الشخص إلى القرآن الكريم. عندما يستمع المسلمون إلى آيات القرآن، فإنهم سيختبرون تغيرات فسيولوجية عميقة. وعادةً ما يشعرون بالهدوء والتوتر والحزن. يعاني المسلمون من تغيرات فسيولوجية كبيرة عند تلاوة القرآن. فهم يميلون إلى الشعور بالتوتر والاكتئاب وانخفاض الهدوء. يمكن أن تساعد تلاوة القرآن على التغلب على التحديات المتعلقة بالروحانية والنفسية والرفاهية. فهو يعزز من زيادة الوعي والهدوء، ويعزز السلام الداخلي من خلال الاسترخاء، ويزيد من الصفاء العام ويحسن الحالة النفسية للفرد.

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد العلاج بالقرآن الكريم الذي يحسن من جودة النوم لدى المراهقين في مركز مان ٤ كيديري. البيانات في هذه الدراسة كمية. ومن بين الأشكال المختلفة للبحوث التجريبية، يستخدم هذا البحث الدراسات قبل التجريبية. المتغير المستقل في هذه الدراسة هو موروثال القرآن الكريم. المتغير التابع المستخدم في هذه الدراسة هو مستوى جودة النوم لدى المراهقين. كان مجتمع الدراسة المستخدم في هذه الدراسة هم طلاب جامعة

مان ٤ كديري. في هذه الدراسة، تم أخذ العينات في هذه الدراسة من خلال أخذ عينات قصدية. أخذ الباحثون عدد من العينات من ١٠ مراقبين تتوافر فيهم المعايير التي ترغب في أن يكونوا مستجيبين في هذه الدراسة، وهم مراقبون تتراوح أعمارهم بين ١٨ ، ١٦ و سنة ويميلون إلى ضعف جودة النوم. تضمنت عملية جمع البيانات في هذه الدراسة ورقة مؤشر واستخدمت هذه الدراسة رتبة إشارة ويلكوكسون، التي تم (PSQI) بيتسبرغ لجودة النوم للتحليل. واستنادًا إلى البحث، تمت IBM SPSS Statistics ٢٥ إنشاؤها بواسطة تطبيق الإشارة إلى أهمية رد فعل المراقبين مان ٤ كديري قبل وبعد العلاج بالرقية بالقرآن الكريم من خلال احتمال قيمة الدلالة  $0.05 > 0.000$ . قبل العلاج بمرتل القرآن الكريم، كان لدى المراقبين المبحوثين من مراقبي مان ٤ كديري نوعية نوم رديئة، ولكن تحسنت بعد الخضوع للعلاج بمرتل القرآن الكريم.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالقرآن الكريم، العلاج بالقرآن الكريم، جودة النوم