

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memerlukan tidur untuk memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Tidur juga sudah menjadi suatu kebutuhan bagi manusia, karena tidur merupakan proses untuk *recharge* energi ketika manusia lelah dan membutuhkan istirahat. Tidur diperlukan untuk kelangsungan hidup, karena sel-sel tubuh beregenerasi selama tidur untuk memulihkan tingkat sel individu. Beberapa gangguan tidur yang sering dialami orang adalah insomnia, sleep apnea, parasomnia, dan lain-lain (Yesi Destina, 2022). Dapat dijelaskan bahwa ketika seseorang mengalami kurang tidur atau sulit untuk tidur, keadaan tersebut akan berdampak pada kondisi atau bahkan berpengaruh pada kehidupan sehari-hari.

National Sleep Foundation menegaskan bahwa kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda satu sama lain. Remaja dianjurkan untuk tidur antara 8,5 dan 9,25 jam setiap hari (Zulfadli, 2017). Yang dimaksud dengan kurang tidur pada remaja yaitu mereka yang tidurnya kurang dari 8 jam. Kurang tidur pada masa remaja dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka dalam belajar dan bersosialisasi dengan teman sebaya di pagi hari (Susanti dkk, 2022)

WHO (*World Health Organization*) melaporkan bahwa sekitar 18% populasi dunia menderita insomnia, yang merupakan peningkatan kasus penyakit parah setiap tahunnya yang menyebabkan tekanan mental. Saat ini, diperkirakan 1 dari 3 orang menderita insomnia. Jika dibandingkan dengan penyakit lain, nilai ini cukup tinggi (Wahyuningrum dkk, 2015). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 1/3 dewasa mengalami insomnia setiap tahunnya dan prevalensi kondisi ini mungkin disebabkan oleh perilaku tidak menentu di kalangan remaja dan orang dewasa (Gunawan, 2012).

Dari pengertian serta penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang yang mengalami kesulitan tidur akan berdampak pada kehidupan

sehari-hari, mengganggu aktivitas yang dilakukan sehari-hari sehingga tidak bisa fokus dan maksimal ketika mengerjakan kegiatan atau aktivitas tersebut. Gangguan sulit tidur itu disebut dengan insomnia. Insomnia dapat terjadi ketika seseorang mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh stres, penyakit kronis, pola makan yang buruk, kurang olahraga dan paparan suara keras atau ramai (Rafiudin, 2004). Stres, penyakit mental seperti depresi, kecemasan dan faktor lingkungan seperti kepadatan penduduk, kerja keras dan lingkungan rumah yang bising merupakan penyebab potensial terjadinya insomnia.

Sebuah survei pada tahun 2012 yaitu *Commerce and Industry of India* (ASSOCHAM), pada penelitiannya remaja india sebanyak 2.000 yang berusia antara 12-20 tahun menemukan bahwa mayoritas responden melaporkan bahwa kecandua media sosial menyebabkan mereka susah tidur, depresi dan kesehatan pribadi yang buruk serta hubungan dengan rekan di dunia nyata (Widya Kristianti dkk, 2015). Bisa diartikan bahwa sebenarnya insomnia sendiri terjadi akibat perilaku seseorang yang awalnya menunda untuk tidur, namun seiring berjalannya waktu kemudian bisa menjadi kebiasaan bagi beberapa orang. Beberapa orang berfikir mungkin menunda waktu tidur karena beberapa hal yang perlu diselesaikan tanpa mengetahui dan memikirkan akibat yang akan terjadi dimasa yang akan datang. Padahal efek jangka panjang yang terjadi akibat kurangnya kualitas tidur pada seseorang juga bisa menjadi gangguan atau bahkan penyakit yang cukup serius.

Dari pembahasan diatas mengenai tidur dan insomnia pada remaja, diketahui bahwa pentingnya seorang remaja dalam menjaga kualitas tidurnya. Peneliti melakukan observasi secara tersebar di desa tunglur kecamatan badas kabupaten kediri pada responden yakni remaja yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Hal ini dibuktikan adanya beberapa kerabat dalam kategori remaja yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik tersebut yang dirasakan selama beberapa waktu. Peneliti juga sempat melakukan wawancara singkat dengan salah satu kerabat remaja tersebut yang membenarkan kerabatnya yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik sehingga mempengaruhi kondisi dalam beraktivitas sehari-hari. Hal ini juga disebabkan karena faktor internal

seperti *overthinking* akan masalah yang dialami ataupun ketakutan yang dialami dimasa depan dan masalah individu lainnya, mengingat remaja tersebut merupakan siswa sekolah yang sering mengantuk dan mengeluh banyak tugas.

Di Kabupaten Kediri Kecamatan Badas tepatnya di Desa Krecek terdapat sekolahan 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.

Untuk melestarikan Al-Qur'an, *al-Murottal* direkam dan memberikan perhatian khusus bagi aturan, menyimpan surat di luar dengan memberikan penekanan khusus bagi *waqof-waqof* (tanpa berhenti) (Anwar, 2008). Kumpulan ayat surah Al-Qur'an yang dikenal dengan nama Al-Murottal didedikasikan untuk menjaga keimanan dengan mendokumentasikan bacaan kitab tersebut. Diketahui bahwa ada hukum *tajwid* yang harus diperhatikan dalam membaca Al-Qur'an, sehingga alat perekam digunakan untuk meneguhkan kelestarian (*tahqiq*) Al-Qur'an.

Berdasarkan penjelasan diatas, *Murottal* Al-Qur'an yaitu suara orang yang melantunkan ayat Al-Qur'an secara baik dan benar *makharijul huruf* dan *tajwidnya*, kemudian dilantunkan secara pelan dan halus menggunakan

metode bacaan atau irama lantunan sesuai dengan ajaran yang berlaku. Mendengarkan *murottal* ini dapat berpengaruh pada ketenangan jiwa serta memberikan rasa rileks bagi tubuh karena suara yang dilantunkan dengan halus dan pelan.

Gambaran Elektroensepalografi (EEG) dalam Al-Qur'an biasanya ditandai dengan gelombang delta yang menandakan pikiran tenang dan tenteram dengan relaksasi yang cukup untuk kesejahteraan individu (Abdurrochman A dkk, 2007). Anwar (2010) melaporkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an dapat memberikan dampak relaksasi pada ketegangan saraf, sementara 65% dari mereka yang menderita stres dapat memperoleh manfaat darinya. Efek menenangkan dari mendengarkan Murottal Al-Qur'an dapat membuat seseorang mudah tertidur. Efek ketenangan ini juga ada dalam Qur'an Surat (QS) Az-Zumar (39):23 yang berbunyi :*“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) AlQur'an 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”*.

Penelitian Ayudiah Uprianingsih (2013) menyatakan tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Batua Kecamatan Manggala Kota Makasar dipengaruhi secara signifikan oleh terapi *Murottal* Al-Qur'an. Temuan menunjukkan bahwa penelitian terapi Al-Qur'an yang dilakukan selama 10 hari dan dilakukan selama 20 menit setiap hari secara signifikan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Batu, Kecamatan Manggala, Kota Makasar.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian eksperimen yang berkaitan dengan *murottal* Al-Qur'an yang diberikan kepada remaja dalam upaya untuk menurunkan tingkat *insomnia* yang dialaminya. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian

dengan judul “Terapi *Murottal* Al-Qur’an untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 4 KEDIRI”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan informasi yang disampaikan di atas, penelitian ini berpusat pada Terapi *Murottal* Al-Qur’an yang dimanfaatkan di MAN 4 Kediri untuk meningkatkan kualitas tidur remaja.

C. Rumusan Masalah

Permasalahan utama penelitian yang perlu dijawab adalah bagaimana pengaruh *Murottal* Al-Qur’an terhadap kualitas tidur pada remaja di MAN 4 Kediri.

D. Tujuan Penelitian

1. Secara teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini kemungkinan besar akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan tasawuf psikoterapi dan literatur ilmiah lainnya tentang “Terapi *Murottal* Al-Qur’an Meningkatkan Kualitas Tidur pada Remaja di MAN 4 Kediri”

2. Secara praktis

a. Bagi Peneliti

Bagi peneliti yang melakukan penelitian sejenis, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam upaya mengatasi masalah insomnia. Serta juga dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun rancangan penelitian.

b. Bagi Para Remaja

Diharapkan dengan adanya penelitian ini para remaja mendapatkan informasi baru mengenai *murottal* Al-Qur’an yang diberikan, serta memberikan pengalaman belajar dalam memahami dan mengatasi masalah yang sering dialami remaja atau bahkan beberapa orang dilingkungan sekitar mengenai kualitas tidur seseorang.