

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan insomnia ialah orang yang mengalami gelisah dan mengeluhkan siklus tidak dapat tidur yang membuat stres, menjadi sedih karena tidak dapat tidur dan kemudian terbangun dari tidur akibat adanya rasa cemas.¹

Terdapat fenomena yang terjadi di sekitar kehidupan kita, yaitu banyaknya orang-orang yang mengalami insomnia. Seiring dengan berjalannya waktu insomnia ini sudah menjadi suatu kebiasaan yang menjadi sebuah kewajaran, bahkan ada juga orang yang terganggu kejiwaannya akibat tidak bisa tidur. Maka tubuh manusia memerlukan istirahat termasuk tidur, karena tidur adalah satu bentuk istirahat yang akan membuat tubuh menjadi sehat. Oleh karena itu gangguan pola tidur tersebut harus segera adanya suatu pencegahan atau pengobatan terapi agar tidak menimbulkan efek berbahaya yang berkelanjutan pada kesehatan tubuh manusia.

Maka untuk mengatasi adanya gangguan dari pola tidur atau insomnia ini. Disini mencoba untuk menerapkan terapi audio murottal Alquran dalam mengatasi insomnia, yang bertujuan untuk membantu dan mengatasi orang-orang yang mempunyai gangguan pada tidurnya (insomnia) khususnya orang yang mempunyai gangguan kejiwaan yang berkemungkinan mengalami gangguan pada tidurnya (insomnia). Adapun fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan terapi audio murottal ini, sebelumnya adanya suatu percobaan terhadap orang-orang yang mengidap insomnia, lalu hasilnya cukup mempengaruhi pola tidur seseorang dan membuat hati menjadi lebih tenang. Peneliti mencoba mengembangkan

¹ Herri Zan Pieter, Bethsaida Janiwarti, Ns. Marti Saragih, *Pengantar Psikopatologi untuk keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2011), h 344-346.

bagaimana caranya untuk mengatasi orang-orang yang sekiranya mempunyai gangguan pada pola tidurnya (insomnia), melalui terapi audio murottal Alquran yang dibacakan oleh Misyari Rasyid yang membaca surat-surat zuz 30. Syeikh Misyari bin Rashid Al-Afasy Mishary lahir Pada tanggal 5 September 1976 . Beliau menempuh pendidikan di Studi quran dan Studi islam di Universitas Islam Madinah, dan disana ia belajar quran di College of the Holly quran.

Pada sebuah penelitian mengatakan adanya sebuah kejadian insomnia yang meningkat dan seiring pertambahan usia dan pada individual dengan status sosioekonomi rendah. Yang dimana ada beberapa faktor yang menyebabkan resiko akan terjadinya insomnia. Diantaranya adalah: Jenis kelamin, usia, status perkawinan, pendapatan, tingkat pendidikan. Terdapat 29 studi metanalisis mengatakan bahwa insomnia pada wanita beresiko mengalami insomnia dari pada laki-laki, yaitu 41% laki-laki sedangkan 57% wanita yang terjadi hanya beberapa malam dalam seminggu, menurut National Sleep Foundation.²

Mendengarkan bacaan Alquran sangat besar pahalanya, Alquran bisa menjadi sebuah terapi musik yang mempengaruhi gelombang-gelombang pada otak manusia. Mendengarkan bacaan Alquran dengan baik dapat menghibur perasaan yang sedih, juga membuat jiwa tenang yang akan melunakkan hati yang keras seperti batu. Alquran juga mempunyai suatu keistimewaan yang mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit. Sengaja Allah rahasiakan supaya manusia mau menggali pengetahuan dan menggunakan kekuatan akal nya, maka disetiap orang yang manusia yang sakit pasti ada obatnya.³

Manusia mempunyai indra pendengaran untuk mendengarkan suara yang masuk mencapai hingga telinganya, seperti getaran mekanik yang terhubung ke sel-sel otak, dan

² Lydia Susanti, *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS M. Djamil Padang* , (Padang: Jurnal Kesehatan Andalas , 2015) 4(3), h 952.

³ Muhammad Fadlun, *Keajaiban dan Mukjizat Membaca Alquran*, (Jakarta: Pustaka Media Press, 2013), h 47.

mampu mengubah getaran-getaran mekaniknya. Alquran mempunyai kekuatan untuk menyembuhkan manusia. Demikian juga, suara dianggap mampu mempunyai kekuatan yang efektif untuk penyembuhan, tergantung pada frekuensi dan nada dan suara tersebut.

Suara mempengaruhi berbagai material dan memperbaiki partikel-partikelnya, dan setiap sel tubuh mempunyai suara yang tersendiri yang mampu mempengaruhi suara dan material di dalamnya. Bahwa setiap bagian tubuh mempunyai getaran sendiri, sesuai dengan hukum fisika. Menemukan sebuah fakta bahwa sel-sel kanker dan sel lainnya itu di pengaruhi oleh suara yang memiliki efek yang sangat kuat. Efek terapeutik dari suara mempengaruhi pikiran dan tubuh, serta mempengaruhi fisiologi terhadap aktivasi sekunder pada bagian otak yaitu neokorteks, lalu masuk ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf otonom.

Lantunan ayat suci Alquran mampu menciptakan sebuah kelompok dan frekuensi yang mampu mencapai hingga telinga, lalu bergerak ke sel-sel otak yang mampu mempengaruhi medan-medan elektromagnetik. Sel-sel yang di hasilkan melalui frekuensi. Medan-medan tersebut akan memodifikasi getaran-getaran ketika sel-sel merespon, manusia akan merasakan dan memahami setelah mengalami dan mengulang jika adanya perubahan pada getaran tersebut. Allah menciptakan sel-sel otak dengan sistem keseimbangan alami yang luar biasa.⁴

Lantunan suara dan ritme yang di bacakan oleh orang-orang sufi diyakini dapat menyembuhkan gangguan jiwa dan bisa mengatasi baik kesehatan fisik dan psikis, karena didalamnya terdapat energi yang kuat untuk menjaga kesehatan tubuh manusia. Apalagi didalamnya terdapat lantunan keindahan yang suara dan kefasihan dalam membacanya. Dimana musik adalah hasil dari ungkapan seseorang, yang mampu untuk menikmati antara

⁴ Nirwana, *Pengaruh Terapi Murottal Alquran Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus di RSUD Labuang Baji Makassar*, (Makassar: UIN Alauddin, 2014), h 34.

irama musik dengan irama hatinya. Karena untuk terapi dalam musik harus dipilih berdasarkan pertimbangan amplitudodan vibrasi yang diselaraskan dengan kondisi pasien.⁵

Adanya beberapa teknik relaksasi yang dimana untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi dengan terapi musik. Dan musik juga selain dapat meningkatkan kesehatan seseorang juga dapat meringankan dari rasa sakit, juga dapat mengatasi perasaan-perasaan dan pikiran yang membuat seseorang menjadi tenang serta dapat membantu untuk mengurangi rasa cemas.⁶

Dari penjabaran dan latar belakang teori di atas, peneliti mengangkat suatu masalah dimana penulis menemukan penderita insomnia, pada pra-penelitian pendahuluan. peneliti mencoba untuk memberikan treatment audio murottal Alquran untuk di dengarkan kepada beberapa pasien yang mengalami insomnia. Hasil treatment selama 1 minggu dengan mendengarkan audio murottal Alquran. Maka orang tersebut merasakan hati yang tenang dan adanya efek mengantuk hingga tertidur ketika mendengarkan murottal tersebut. Melihat dari hasil post-test ini muncul pertanyaan dari peneliti, apakah audio murottal Alquran ini bisa membantu orang-orang yang memiliki gangguan pada tidurnya (insomnia). Maka dari itu peneliti mengangkat judul **“TERAPI AUDIO MUROTTAL ALQURAN DALAM MENGATASI INSOMNIA”**.

B. Rumusan Masalah

Adapun 3 persoalan yang akan dibahas dalam rumusan masalah adalah:

1. Bagaimana Kondisi Objektif dengan Penderita Insomnia?
2. Bagaimana Proses dan Hasil Terapi Audio Murottal Alquran Terhadap Penderita Insomnia?

⁵ Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (Cianjur: Darr Dzikir Press 2015), h 116.

⁶ Mahargyantari P. Dewi, Studi Metaanalisis: *Musik Untuk Menurunkan Stres*, (Desember, Jurnal Psikologi Volume 36, NO. 2, 2009), h 106 – 115.

C. Tujuan Penelitian

Adapun 3 tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Kondisi Orang dengan Penderita Insomnia?
2. Untuk Mengetahui Bagaimana Proses dan Hasil Terapi Audio Murottal Alquran Terhadap Penderita Insomnia?

D. Kegunaan Penelitian

Merujuk pada tujuan penelitian, maka peneliti ini sekurang-kurangnya diharapkan dapat memberikan dua manfaat, yakni:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis sekurang-kurangnya dapat menambah pengetahuan tentang kondisi kesehatan fisik dan psikis seseorang setelah mendengarkan audio murottal Alquran.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah keilmuan tentang terapi audio murottal Alquran terhadap kesehatan fisik dan psikis manusia, sehingga dapat mengetahui manfaat ayat-ayat Alquran dalam kehidupan.
- b. Bagi peneliti berikutnya, dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut serta referensi terhadap penelitian yang sejenis.

E. Tinjauan Pustaka

Upaya kajian ini sudah dibahas dalam sejumlah karya ilmiah seperti skripsi dan tulisan jurnal ilmiah lainnya. Kajian ini bersifat menambah dan melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya, adapun tinjauan pustaka untuk penulisan ini yaitu:

Pengaruh Terapi Murottal Alquran Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus di RSUD Labuang Baji Makassar yang diteliti oleh Nirwana⁷ Kesimpulan dari penelitian ini yaitu hasil dari penelitian yang telah dilakukan di RSUD Labuang Baji Makassar pada bulan september tahun 2014 dengan jumlah sampel 15 responden menunjukkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi murottal Alquran di RSUD Labuang Baji Makassar yaitu cemas sedang sebanyak 7 responden (46,7%), cemas ringan sebanyak 6 responden (40,0%), dan cemas berat.
2. Responden (13,3%). 2. Tingkat kecemasan pasien setelah diberikan terapi murottal Alquran di RSUD Labuang Baji Makassar yaitu cemas ringan sebanyak 10 responden (66,7%), cemas sedang sebanyak 3 responden (20,0%), dan tidak cemas yaitu responden (13,3%).
3. Adanya beberapa perubahan yang signifikan sebelum dan setelah pemberian terapi murottal Alquran terhadap perubahan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus di RSUD Labuang Baji Makassar, dengan nilai $p=0,002$.

Jurnal yang berjudul *Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah*: yang ditulis oleh Eldessa Vava Rilla,

⁷ Nirwana, *pengaruh Terapi Murottal Alquran Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus di RSUD Labuang Baji Makassar*, (UIN Alauddin Makassar :2014), h 66.

Helwiyah Ropi, Aat Sriati.⁸ Jurnal hasil penelitian ini menjelaskan penelitian yang menguasai eksperimen melalui sebuah pendekatan pretest-posttest control group.

Kesimpulan dari peneliti ini adalah penurunan tingkat nyeri terhadap pasien pascabedah bisa di atasi dengan cara di terapi melalui musik, tetapi tidak memiliki perubahan yang signifikan terhadap kestabilan tanda-tanda vital pada pasien pascabedah. Terapi murottal itu sendiri lebih baik dan lebih efektif untuk melakukan sebuah terapi di bandingkan terapi musik itu sendiri (YS, INR).

Jurnal yang berjudul: *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungruken Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik* yang ditulis oleh: Nur Hidaayah, Hilmi Alif⁹. Jurnal hasil penelitian ini menjelaskan, desain penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Yang berkesimpulan

1. Wanita premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan.
2. Wanita premenopause yang berada di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik sebagian besar mengalami insomnia.
3. Ada hubungan dari tingkatan kecemasan dengan terjadinya insomnia pada
4. Wanita premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik.

⁸Eldessa Vava Rilla¹, Helwiyah Ropi², Aat Sriati³, *Terapi Murottal Efektif Menurunkan Ttingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah*, (Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 17, No.2, Juli 2014, hal 74-80 pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203), h 79.

⁹Nur Hidaayah, Hilmi Alif, *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik*, Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 9, No. 1, Februari 2016, h 69-76.

Jurnal yang berjudul: *Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir*, yang ditulis oleh Noerma Shovie Rizqiea1), Elis Hartati2).¹⁰ Jurnal hasil penelitian ini menjelaskan penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuesioner angket. Yang berkesimpulan penyebab dari terjadinya insomnia yang dialami orang-orang adalah keterbatasan fisik, stress, ketentuan akademik, tempat penelitian, dan kurangnya referensi. Waktu terjadinya insomnia yang dialami orang tersebut dibedakan menjadi tempat kriteria, yaitu awal insomnia, sering terjaga, mempersiapkan tidur, dan akhir insomnia.

Adanya beberapa dampak dari gangguan insomnia itu sendiri baik itu secara positif maupun secara negatif, diantaranya adalah :

Secara positif:

1. Tercapainya target yang diinginkan
2. Pemanfaatan waktu yang baik, dan
3. aktivitas lainnya.

Secara negatif:

1. Penurunan aktivitas
2. Gangguan kesehatan
3. Penurunan mood

Lalu adanya beberapa tindakan yang dilakukan orang dengan gangguan insomnia saat mengalami insomnia adalah membuat schedule tidur, menciptakan lingkungan yang menyenangkan, melakukan aktivitas sebelum tidur seperti berolahraga kecil di atas tempat tidur seperti yoga, dan mengisi dengan beberapa makanan dan minuman yang bernutrisi sebelum tidur.

¹⁰ Noerma Shovie Rizqiea1), Elis Hartati2), *Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir*, Jurnal Nursing Studies, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012, h 231- 236 Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>

Pencegahan yang dilakukan oleh orang-orang dengan mempunyai insomnia agar tidak terjadi insomnia adalah membuat jadwal tidur, membiasakan tidur tepat waktu, minum susu, mengurangi kafein seperti kopi dan teh, yang membuat kita menjadi tenang dan jangan lupa mendengarkan audio murottal Alquran.



F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan merupakan penelitian dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah.¹¹

Penelitian adalah suatu proses mengungkapkan fakta, dari pelaksanaan penelitian seseorang berupaya dalam menemukan sesuatu penemuan. Proses penelitian menjelaskan dan mengungkap fakta, secara gamblang. Maka dari itu penelitian sebaiknya di mulai dari sesuatu yang nyata, dimana permasalahan tersebut dapat di teliti.¹²

Jenis pendekatan yang akan di ambil oleh peneliti adalah jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang mencoba memahami fenomena dalam setting dan konteks naturalnya (bukan di dalam laboratorium) dimana peneliti tidak berusaha untuk memanipulasi fenomena yang diamati.¹³

Dan penelitian kualitatif memfokuskan kepada pengambilan data supaya mendapatkan penelitian yang baik. Dengan kata lain penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang dapat di uraikan secara deskriptif. Dari mulai penyusunan data, mengolah, dan menjabarkan dari hasil penelitian. Penelitian dengan pendekatan kualitatif mengarahkan kepada penelitian yang bersifat deskriptif, naratif, kontekstual, alamiah, dan juga memberikan hasil yang rinci.

¹¹ Hamidi, *Metode Penelitian Kualitatif: Aplikasi Praktis Pembuatan Proposal dan Laporan Penelitian*. (Malang: UMM Press, 2004), h 4.

¹² Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2015), h 23.

¹³ Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar* (Jakarta: PT Indeks ,2012), h 7.

Ada lima metode pendekatan, diantaranya adalah *Riset naratif, Fenomenologi, Grounded Theory, Etnografi, Studi Kasus*.

Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti adalah pendekatan studi kasus dan fenomenologis. Yang mana studi kasus mencakup studi tentang suatu kasus dalam kehidupan nyata, dalam konteks atau setting kontemporer. Meskipun studi kasus bukanlah metodologi, atau strategi riset komprehensif.

Penelitian studi kasus adalah pendekatan kualitatif yang penelitiannya mengeksplorasi kehidupan nyata, sistem terbatas kontemporer (kasus) atau beragam sistem terbatas (berbagai kasus), melalui pengumpulan data yang detail dan mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi atau sumber informasi majemuk (misalnya, pengamatan, wawancara, bahan audiovisual, dan dokumen dan berbagai laporan), dan melaporkan deskripsi kasus dan tema kasus. Satuan analisis dalam studi kasus bisa berupa kasus majemuk (studi multi-situs) atau kasus tunggal (studi dalam-situs).¹⁴

Sedangkan fenomenologis adalah pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap berbagai pengalaman hidup mereka terkait dengan konsep atau fenomena. Para fenomenolog memfokuskan untuk mendeskripsikan apa yang sama/umum dari semua partisipan ketika mereka mengalami fenomena (misalnya, duka cita, yang dialami secara universal). Tujuan utama dari fenomenologi adalah untuk mereduksi pengalaman individu pada fenomena menjadi deskripsi tentang esensi atau intisari universal (“pemahaman tentang sifat yang khas dari sesuatu,”). Peneliti kemudian mengumpulkan data dari individu yang telah mengalami fenomena tersebut, dan mengembangkan deskripsi

¹⁴ Jhontyg W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h 135-136.

gabungan tentang esensi dari pengalaman tersebut bagi semua individu itu. Deskripsi ini terdiri dari “apa” yang mereka alami dan “bagaimana” mereka mengalaminya.¹⁵

Namun dalam pendekatan studi kasus terdapat tiga aliran yang berbeda, yaitu positivistik, interpretif, dan studi kritis.¹⁶



¹⁵ Jhon W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h 105.

¹⁶ Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar* (Jakarta: PT Indeks, 2012), h 118.

2. Sumber Data

Ada 2 sumber data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah:

- a. Sumber data primer, adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data.¹⁷ Data primer ini langsung diperoleh dari orang dengan penderita insomnia yang di ambil dari penelitian lapangan yang akan di lakukan di salah satu objek penelitian sebagai sumber utama yang menjadi kajian penelitian ini. Dari penelitian ini data primer yang di ambil adalah 2 objek secara acak yang bernama (DR dan RN) sebagai penderita insomnia. Data primer merupakan hasil dari pencatatan seperti, wawancara dan observasi.
- b. Sumber data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data sekunder ini berupa data tambahan contohnya buku, jurnal, karya ilmiah, dan sumber pendukung lainnya yang berhubungan dengan topik penelitian.¹⁸

3. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian mengenai terapi audio murottal Alquran dalam mengatasi insomnia yang dikumpulkan menggunakan observasi, dan wawancara (interview) dan dokumentasi.

¹⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h 62.

¹⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h 62.

a. Observasi

Observasi adalah peninjauan secara cermat orang yang penderita insomnia. Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Data itu dikumpulkan dan sering dengan bantuan berbagai alat yang sangat canggih, sehingga benda-benda yang sangat kecil (proton dan elektron) maupun yang sangat jauh (benda ruang angkasa) dapat diobservasi dengan jelas.

Maka disini peneliti menggunakan observasi deskriptif yang dimana dilakukan peneliti pada saat memasuki situasi sosial tertentu sebagai obyek penelitian. Pada tahap ini peneliti belum membawa masalah yang akan diteliti, maka peneliti melakukan penjelajah umum, dan menyeluruh, melakukan deskripsi terhadap semua yang dilihat, didengar, dan dirasakan semua data direkam. Oleh karena itu hasil dari observasi ini disimpulkan dalam keadaan yang belum tertata. Observasi tahap ini sering disebut sebagai *grand tour observation*, dan peneliti menghasilkan kesimpulan pertama.¹⁹ Observasi yang dilakukan oleh peneliti bertempat di kost-kostan dan rumah tempat objek tinggal hidup.

¹⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h 69-70.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Maksud mengadakan wawancara, seperti ditegaskan antara lain adalah: mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian, kepedulian, dan lain-lain kebulatan, merekonstruksi kebulatan-kebulatan demikian sebagai yang dialami masa lalu, memproyeksikan kebulatan-kebulatan sebagai yang diharapkan untuk dialami pada masa yang akan datang, memverifikasi, mengubah, dan memperluas informasi yang diperoleh dari orang lain, baik manusia maupun bukan manusia (triangulasi), dan memverifikasi, mengubah dan memperluas konstruksi yang dikembangkan oleh peneliti sebagai pengecekan anggota.²⁰

Wawancara adalah kegiatan atau metode pengumpulan data yang dilakukan dengan bertatap muka langsung dengan orang yang menderita insomnia. Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi. Wawancara yang digunakan peneliti disini adalah wawancara semi

²⁰ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), h 186.

berstruktur, dimana wawancara semi struktur adalah kompromi antara wawancara terstruktur dan tidak struktur. Pewawancara sudah menyiapkan topik dan daftar pertanyaan pemandu wawancara sebelum aktivitas wawancara dilaksanakan. Tidak seperti wawancara terstruktur yang kaku atau wawancara tidak struktur yang bebas, daftar topik dan pertanyaan pemandu biasanya berfungsi untuk memulai wawancara. Pewawancara perlu menelusuri lebih jauh suatu topik berdasarkan jawaban yang diberikan partisipan. Urutan pertanyaan dan pembahasan tidak harus sama seperti pada panduan, semua tergantung pada jalannya wawancara. Hampir dapat dipastikan bahwa topik dan panduan wawancara yang telah disiapkan harus diikuti dengan pertanyaan tambahan untuk menggali lebih jauh jawaban partisipan. Panduan tersebut dapat juga digunakan untuk mengarahkan wawancara sehingga tidak menyimpang terlalu jauh seperti pada wawancara tidak struktur.²¹

Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in-dept interview*, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan.²²

c. Dokumentasi

Dalam penelitian ini peneliti mendokumentasikan dalam bentuk gambar atau data yang berhubungan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti. Dengan memotret

²¹ Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar* (Jakarta: PT Indeks, 2012), h 47.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h 318.

secara detail terhadap kegiatan ketika peneliti sedang melakukan observasi dan wawancara dengan narasumber tersebut.

4. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah difahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut. Selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik trigulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori.²³

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikanya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.²⁴

G. Sistematika Penulisan

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h 331.

²⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017) , h 248.

Sebuah karya ilmiah harus memenuhi syarat-syarat logis dan sistematis. Untuk itu dalam penelitian ini di susun dalam empat bab dimana masing-masing saling terkait:

Bab pertama merupakan bab pendahuluan yang menjelaskan tentang hal-hal yang melatarbelakangi munculnya masalah yang di rumuskan dalam penelitian ini, pentingnya memaparkan mengangkat tema masalah terapi audio murottal Alquran dalam mengatasi insomnia. Bab ini juga berisikan rumusan masalah, tujuan dari penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, yang menjelaskan penelitian-penelitian sebelumnya.

Bab ke dua menguraikan terapi audio murottal Alquran terhadap insomnia. Yang terdiri dari pengertian Audio, murottal Alquran, terapi audio murottal Alquran. pengertian insomnia, penyebab, klasifikasi dan dampak dari insomnia.

Bab ketiga berupa hasil pembahasan penelitian terhadap penderita insomnia. Yang terdiri dari wawancara, observasi, dokumentasi analisis data dari sampel yang dilakukan, lalu membahas dari rumusan masalah terhadap objek yang diteliti mengenai gangguan insomnia.

Bab keempat merupakan hasil dan kesimpulan dari penelitian. Kesimpulan ini berisikan tentang jawaban rumusan masalah yang ada dan implikasi dari penelitian ini. Juga berisikan saran dari penulis.