

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan kebutuhan yang menjadi unsur dasar bagi manusia. Hal ini dibutuhkan baik itu secara fisiologis maupun psikologis. Selama tidur tubuh manusia bekerja untuk mengumpulkan energi dari segala aktivitas disiang hari.<sup>1</sup> Namun kebutuhan jam tidur setiap orang berbeda-beda karena tergantung pada kebiasaan yang mereka bawa saat menjelang dewasa, contoh umumnya adalah kesibukan pekerjaan, keadaan kesehatan, dll.<sup>2</sup>

Kualitas tidur seseorang ditentukan oleh faktor jumlah durasi tidur (*sleep duration*) dan faktor kedalaman tidur (*sleep quality*). Kualitas tidur seseorang dianggap baik jika tidak adanya faktor yang menampakkan bahwa orang tersebut memiliki gejala kurang tidur dan tidak mengalami gangguan dalam tidurnya.<sup>3</sup>

Salah satu bentuk relaksasi yang membantu tubuh menjadi segar dan sehat adalah tidur. Kurang tidur bisa membahayakan kesehatan tubuh bagi manusia. Dampak dari kurang tidur dibagi menjadi dua macam, yaitu bagi kesehatan fisik dan psikologis. Dampak bagi kesehatan fisik antara lain lemas, lelah, kekebalan tubuh menurun. Sedangkan dampak bagi gangguan psikologis adalah meningkatnya stress dan menurunnya daya ingat, sebab pada hakikatnya tidur berguna untuk membangkitkan otak dan memperkuat daya ingat. Oleh karena itu jika terdapat seseorang yang mengalami

---

<sup>1</sup> Lumbantobing, *Gangguan Tidur* (2004), hlm. 5

<sup>2</sup> Lanywati, E., *Insomnia Gangguan Sulit Tidur* (2001), dalam Fitriani, Roza dan Rodiyah, "Kecemasan dan Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta," *Jurnal Kesehatan* Vol. 7 No. 1, Januari 2022, hlm. 41

<sup>3</sup> Hanafi Nilifda, Nadjmir dan Hardisman, "Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas," *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2016; 5(1) hlm. 243

gangguan pola tidur yang buruk perlu adanya pencegahan atau dengan metode terapi agar tidak berdampak jangka panjang bagi kesehatan tubuh.<sup>4</sup>

Terdapat fenomena yang tidak asing didengar dan banyak terjadi di kehidupan kita saat ini, yaitu banyaknya orang menderita insomnia. Insomnia diyakini telah menjadi kebiasaan dan dianggap menjadi sebuah kewajaran dan menjadi masalah yang umum terjadi.<sup>5</sup> Insomnia adalah suatu keadaan dimana sulit untuk tertidur dan mempertahankan tidurnya, sehingga tidak bisa memenuhi kebutuhan tidur yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas. Penyebab dari insomnia dikaitkan dengan faktor mental seperti cemas yang berlebihan, kekhawatiran dan beban pikiran. Hal ini membuat dampak yang buruk bagi pola tidur. Insomnia membuat penderitanya sulit untuk tidur dan sering terbangun lebih awal lalu sulit untuk tidur Kembali.<sup>6</sup>

Besarnya dampak yang disebabkan insomnia memerlukan pelayanan pengobatan untuk penyembuhannya. Terdapat metode pengobatan yang digunakan untuk mengobati insomnia, yaitu melalui pendekatan farmakologis dan pendekatan non farmakologis. Salah satu contoh dari non farmakologis adalah dengan menggunakan teknik relaksasi dan terapi musik.<sup>7</sup>

Metode farmakologis yaitu metode pengobatan dengan cara pemberian obat untuk penderita. Kerja obat tersebut berguna hanya untuk membantu meringankan rasa susah tidur pada penderita insomnia. Penggunaan obat-obatan memerlukan pemantauan yang ketat untuk

---

<sup>4</sup> Setiyo Purwanto, "Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi," *Jurnal Kesehatan* ISSN 1979-7621, Vol 1, No 2, Desember 2008, hlm. 142

<sup>5</sup> Michael J. Sateia dan Daniel Buysse, *Insomnia Diagnosis and Treatment*, Informa UK Ltd (2010), dalam Skripsi Abdul Har, Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, hlm. 2

<sup>6</sup> Saputra, L, *Kebutuhan Dasar Manusia*, (Samarinda: Binarupa Aksara, 2013), hlm. 5

<sup>7</sup> Singh, Vijay P (2009). Comparison of The Effectiveness of Music and Progressive Muscle Relaxation for Anxiety in COPD.

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=4f359b9e-fb57-448e-881b-00899a46825d%40sessionmgr14&vid=2&hid=20>. Diakses pada tanggal 28 Desember 2021

mencegah ketergantungan. Sedangkan metode non farmakologis atau non obat adalah salah satu bentuk pengobatan dengan cara menggunakan metode audio terapi, semua bentuk suara atau yang kita kenal dengan nama musik. Menggunakan audio terapi dapat mempengaruhi sistem limbik otak karena sistem limbik otak merupakan pusat kontrol emosi manusia. Emosi yang stabil akan memudahkan untuk rileksasi.<sup>8</sup>

Terapi keperawatan dikembangkan sebagai cara mengatasi berbagai macam keluhan atau sakit, salah satunya adalah terapi musik. Pengobatan melalui terapi musik merupakan pemakaian musik dengan menggunakan bagian musik yang terdiri dari suara, ritme, melodi dan harmoni oleh terapis ahli musik. Terapi musik juga dirancang untuk membantu mengekspresikan emosi, membantu pemulihan fisik, memiliki efek yang positif pada suasana hati dan keadaan emosional.<sup>9</sup>

Salah satu terapi musik yang bisa digunakan adalah dengan menggunakan murrotal Alquran. Murrotal Alquran yaitu rekaman suara Alquran yang dilagukan oleh seorang Qori atau orang yang melantunkan bacaan Alquran.<sup>10</sup> Suara bisa menurunkan hormon stres, meningkatkan rasa rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas serta tegang.<sup>11</sup>

Dalam pertemuan tahunan ke 18 Kumpulan Dokter Amerika, di daerah Missuori AS, Ahmad Al-Khadi melaksanakan risetnya yang bertema “Pengaruh Alquran Pada Manusia Dalam Perspektif Fisiologi serta Psikologi”, risetnya mendapatkan hasil yang baik serta positif bahwa mendengarkan ayat suci Alquran mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf. Adapun penelitian lain yang

---

<sup>8</sup> Ratna Supradewi, “Otak, Musik, dan Proses Belajar,” *Jurnal* volume 18, No 2 (2010), hlm. 59

<sup>9</sup> Djohan, *Psikologi Musik*, Yogyakarta : Buku Baik (2003), hlm. 273, dari [https://books.google.co.id/books?id=5i8HEAAQBAJ&pg=PA28&hl=id&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=5i8HEAAQBAJ&pg=PA28&hl=id&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false) diakses pada tanggal 19 Mei 2022

<sup>10</sup> Purna, *Murrotal* (2006), dari <http://purna.wordpress.com> diakses pada tanggal 21 Desember 2021

<sup>11</sup> Meilina Dianti, dan Yen Yen Indrawijaya, “Efektivitas Terapi Murottal Alquran terhadap Stres Mencit (Mus Musculus),” *Jurnal Farmasi Islam* Vol 6, No 2 (2021), hlm. 28

sebelumnya juga pernah melakukan uji coba pada penderita insomnia dengan cara menjalankan terapi mendengarkan murrotal Alquran, dan hasilnya mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur penderita insomnia tersebut.<sup>12</sup>

Keistimewaan yang dimiliki Alquran adalah kekuatannya yang dapat menyejukkan hati saat didengarkannya. Mendengarkan bacaan Alquran banyak manfaatnya, salah satunya adalah tentunya mendapatkan pahala dari Allah SWT. Alquran bisa menjadi salah satu terapi musik yang baik bagi umat Islam. Mendengarkan audio Alquran dengan baik dan khushyuk akan membantu menenangkan emosi dan membuat hati menjadi tenang.<sup>13</sup>

Dalam beribadah setiap manusia diharuskan untuk khushyuk, dengan kata lain adalah fokus terhadap ibadahnya. Contoh yang paling umum adalah saat sedang melaksanakan salat. Selain salat, khushyuk juga bisa dilakukan saat seseorang sedang membaca atau mendengarkan ayat Alquran, jika seseorang tersebut sungguh-sungguh dan tidak terburu-buru maka khushyuk dapat dirasakan. Dengan khushyuk manusia akan mendapatkan ketenangan dalam beribadah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden para pengguna twitter yang mengalami insomnia?

---

<sup>12</sup> Remolda P, *Pengaruh Alquran terhadap Fisiologi dan Psikologi Manusia*, dari <http://www.medicalzone.org./index.php?option=com> &view=article&id=130:pengaruh-al-quran-terhadap-fisiologi-dan-psikologi-manusia&catid=10:penelitian-ilmiah. Diakses pada tanggal 19 Desember 2021

<sup>13</sup> Lydia Susanti, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Insomnia di Poliklinik Saraf RS M. Djamil Padang," *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2015 4(3), hlm. 952

2. Bagaimana pengaruh khushyuk dalam mendengarkan murottal Alquran terhadap kualitas tidur penderita insomnia para pengguna twitter?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### a) Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh khushyuk dalam mendengarkan murrotal Alquran terhadap kualitas tidur penderita insomnia para pengguna twitter.

#### b) Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden penderita insomnia.
2. Menganalisis pengaruh khushyuk dalam mendengarkan murrotal Alquran.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### a) Manfaat Teoritis

Dapat memberi tambahan pengetahuan dan wawasan bagi penulis maupun pembaca.

#### b) Manfaat praktis

##### 1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan jawaban atas rumusan masalah diatas. Serta dapat memberikan pengetahuan bagi penulis untuk mengetahui seberapa besar pengaruh khushyuk saat mendengarkan murrotal agar mendapat kualitas tidur yang baik.

##### 2. Bagi Pembaca

Penelitian ini bisa menjadi sumber informasi dan juga pengetahuan bagi para pembaca, khususnya dalam bidang jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

## E. Kerangka Berpikir

Menurut Lia Mega Sari khusyuk adalah hal yang mendasar yang harus diamalkan oleh seseorang ketika sedang melakukan kegiatan ibadah.<sup>14</sup> Sedangkan menurut KBBI khusyuk adalah menyerahkan sepenuhnya dengan sungguh-sungguh dan penuh kerendahan hati.<sup>15</sup> Adapun menurut Amr Ibnu Dinar mengatakan bahwa khusyuk adalah sikap yang tenang dan baik perilakunya.<sup>16</sup>

Imam Ibnul Qayyim membagi khusyuk menjadi dua macam, yaitu khusyuk nifaq dan khusyuk iman. Khusyuk nifaq merupakan khusyuk yang tampak pada bagian anggota tubuh saja, dalam pembawaannya yakni dipaksakan dan dibuat-buat, sementara isi dalam hatinya tidak khusyuk. Sedangkan khusyuk iman merupakan khusyuknya hati dengan sikap yang mengagungkan, memuliakan, sikap tenang, takut dan malu kepada Allah Swt, maka dari itu hal ini akan membuat hati menjadi khusyuk yang kemudian diikuti oleh khusyuknya anggota tubuh yang lain.<sup>17</sup>

Secara general Alquran didefinisikan sebagai kalam Allah Swt dan merupakan suatu mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw melalui perantara yaitu malaikat Jibril, ditulis dalam mushaf yang kemurniannya senantiasa terpelihara. Alquran adalah kitab suci yang diyakini kebenarannya dan menjadi suatu ibadah jika membacanya. Alquran menjadi kebutuhan dasar bagi manusia untuk memperoleh jalan keselamatan dunia dan akhirat. Bacaan dari ayat Alquran bisa menjadi salah satu metode dalam penyembuhan penyakit, salah satu contoh yang sering dijumpai adalah penyakit hati. Selain itu, Alquran juga bisa digunakan

---

<sup>14</sup> Lia Mega Sari, Khusyuk dalam Alquran (Kajian Tematik), *Jurnal Studi Alquran dan Tafsir di Nusantara*, Vol. 4, No. 2, (2018), hlm. 121

<sup>15</sup> dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/khusyuk> diakses pada tanggal 29 April 2022

<sup>16</sup> Hasby Ash-Shiddiqy, *Pedoman Shalat*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2001), hlm. 51-52

<sup>17</sup> dari <http://nizarmauludin.blogspot.com/2015/12/tentang-shalat-khusyuk.html?m=1> diakses pada tanggal 29 April 2022

sebagai obat, penawar dan penyembuh berbagai masalah kehidupan manusia.<sup>18</sup>

Siswantinah menjelaskan murrotal adalah rekaman suara Alquran yang dilagukan oleh seorang qori' atau pembaca Alquran. Bacaan Alquran secara murottal mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Murottal memiliki nada yang rendah sehingga mempunyai efek relaksasi yang dapat menurunkan stress dan kecemasan.<sup>19</sup>

Media dan alat perekam suara pada masa kini sudah banyak ditemukan sehingga dapat digunakan untuk merekam bacaan Alquran dan bisa mengulang rekaman bacaan tersebut untuk didengarkan kembali. Hal ini juga sangat membantu untuk mempopulerkan Alquran dan mengembangkannya di dunia muslim, terutama di negara-negara yang kekurangan tenaga ahli.<sup>20</sup>

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur dan memperoleh jumlah tidur sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yaitu keadaan dimana seseorang yang menjalani tidur lalu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun.<sup>21</sup> Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Faktor dari kualitas tidur yang buruk bisa menyebabkan gangguan tidur, salah satu contohnya yaitu insomnia.

Insomnia adalah ketidakmampuan atau sulit untuk tidur. Kesulitan tidur ini terkait dengan adanya gangguan dalam waktu (kuantitas) atau kelelahan (kualitas) tidur. Penderita insomnia sering mengeluh tidak bisa

---

<sup>18</sup> M. Jaedi, "Pentingnya Memahami Alquran dan Ilmu Pengetahuan," *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, Vol. 5, No. 1, Februari (2019), hlm. 63

<sup>19</sup> Siswantinah dalam skripsi Risnawati, Efektifitas Terapi Murottal Alquran dan Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar, (Makassar: 2017), hlm. 20

<sup>20</sup> Ahmed Deedat, *The Miracle of Quran* (2010). Terj. Awad, hlm. 29

<sup>21</sup> Fuad Nashori dan Etik Dwi Wulandari, *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, (2017), hlm. 6

tidur, kurangnya waktu tidur dan merasa kesehatannya terganggu. Penderita insomnia sulit untuk tidur nyenyak bahkan ketika diberikan kesempatan untuk tidur dengan waktu yang banyak.<sup>22</sup>

Seseorang dapat dicirikan insomnia bila terdapat satu atau lebih dari satu keluhan, seperti sulit untuk memulai tidur, sulit untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun, bangun ditengah waktu tidur dan sulit untuk tidur kembali, hal ini yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Terdapat faktor dari gangguan insomnia, diantaranya adalah kurangnya konsentrasi, menurunnya ingatan, gangguan dalam hubungan sosial, mengantuk disiang hari, kurangnya energi dan lain sebagainya.<sup>23</sup>

Menurut penulis, lantunan suara murottal Alquran bisa menimbulkan rasa kenyamanan saat mendengarkannya. Nada dari suara murottal yang lambat juga dapat menenangkan pikiran. Murottal merupakan bacaan dari ayat suci Alquran yang dimana setiap orang yang mendengarkannya pasti merasakan kenyamanan. Salah satu contohnya yaitu ketika merasakan sulit tidur. Metode seperti ini bisa dilakukan supaya hati merasa tenang saat akan tidur dan membantu lebih cepat untuk tidur. Maka dari itu, penulis tertarik untuk meneliti mengenai mendengarkan murottal Alquran secara khusyuk sebagai konsep utama untuk mengetahui kualitas tidur penderita insomnia yang menjadi variabel terikatnya, karena dirasa dari kedua hal tersebut adalah berkaitan.

---

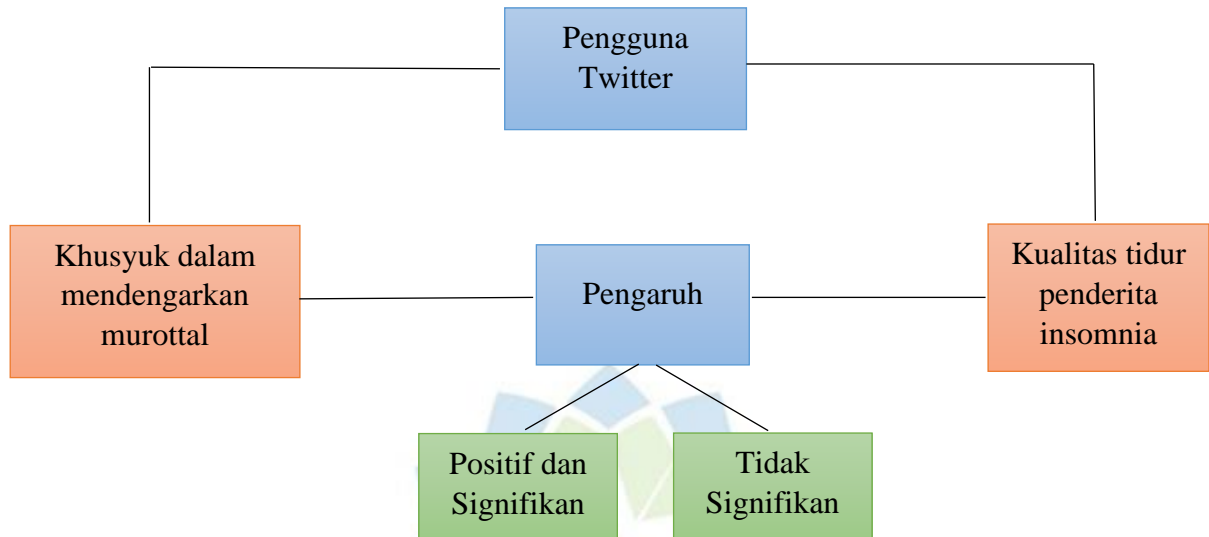
<sup>22</sup> Hawari (1990), dalam Setiyo Purwanto, "Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi," *Jurnal*, hlm. 144

<sup>23</sup> Berry RD, *Insomnia*, dalam Lydia Susanti, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf," *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2015; 4(3), hlm. 952



Kerangka pemikiran tersebut dapat dituangkan dalam skema sebagai berikut:

Gambar 1. Skema Kerangka Pemikiran



## F. Hasil Penelitian Terdahulu

Menurut penulis, karya tulis ilmiah berupa skripsi tentang “Pengaruh Khusyuk Dalam Mendengarkan Murottal Alquran Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Para Pengguna Twitter,” yang ingin penulis teliti ini belum pernah ada yang membahas sebelumnya. Namun, penulis sudah mengkaji beberapa karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan penelitian yang ingin dikaji oleh penulis, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi yang ditulis oleh Abdul Har dengan judul “Pengaruh Terapi Mendengarkan Murrotal Alquran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. Dalam penelitian tersebut penulis membahas masalah mengenai tingkat insomnia serta pengaruhnya setelah mendengarkan murrotal Alquran. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan cara penderita insomnia diberikan pertanyaan melalui angket, sedangkan untuk mengukur tingkat insomnianya dengan cara observasi langsung dan penderita diberi

kesempatan untuk mendengarkan murrotal Alquran. Hasil dari penelitian tersebut yaitu semua responden mengalami tingkat insomnia yang ringan. Dalam risetnya peneliti tersebut membagi gejala insomnia menjadi tiga bagian yaitu, insomnia ringan, insomnia sedang dan insomnia berat. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah pada variabel terikat dan subjek penelitiannya. Pada penelitian tersebut variabel terikatnya adalah tingkat insomnia dan subjeknya adalah mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan variabel terikatnya adalah kualitas tidur penderita insomnia dan subjek penelitiannya adalah para pengguna Twitter.

2. Artikel Riset yang ditulis oleh Syukriana, Khidri Alwi dan Ramli, dengan judul “Pengaruh Terapi Murrotal Alquran terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi”. Dalam penelitian tersebut penulis membahas pengaruh terapi murrotal terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia. Rancangan atau desain yang dipakai oleh peneliti yaitu pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-postest design*. Masing-masing responden diberi waktu untuk mendengarkan murrotal Alquran selama tiga kali dalam seminggu (dalam waktu dua minggu) dengan waktu masing-masing sepuluh menit dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pada tes pemberian terapi murrotal tersebut ada responden yang sebelumnya mengalami insomnia berat namun setelah rutin mendengarkan murrotal Alquran tingkat insomnianya turun menjadi insomnia ringan. Adapun yang sebelumnya insomnia sedang namun berubah menjadi insomnia berat. Menurut penulis tersebut hal ini tergantung pada bagaimana masing-masing penderita mengatur kebiasaannya serta pola tidurnya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah pada variabel terikat dan subjek penelitiannya. Pada penelitian tersebut variabel terikatnya adalah tingkat insomnia dan subjeknya adalah lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Usuku Wakatobi. Sedangkan penelitian yang akan penulis

lakukan variabel terikatnya adalah kualitas tidur penderita insomnia dan subjek penelitiannya adalah para pengguna Twitter.

3. Jurnal yang ditulis oleh Masita Aprilini, Ahmad Yasser Mansyur dan Ahmad Ridfah dengan judul “Efektivitas Mendengarkan Murrotal Alquran dalam Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa”. Dalam penelitian ini penulis membahas mengenai efektivitas dari mendengarkan murottal untuk menurunkan tingkat insomnia. Pada penelitian tersebut dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif ditemukan bahwa adanya pengaruh mendengarkan murrotal Alquran dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah, mendengarkan murrotal Alquran bisa menurunkan tingkat insomnia, hal ini bisa dilihat dengan nilai *postest* yang lebih rendah dibandingkan dengan nilai *pretest*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah pada variabel terikat dan subjek penelitiannya. Pada penelitian tersebut variabel terikatnya adalah menurunkan tingkat insomnia dan subjeknya adalah mahasiswa. Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan variabel terikatnya adalah kualitas tidur penderita insomnia dan subjek penelitiannya adalah para pengguna Twitter.
4. Naskah Publikasi yang ditulis oleh Faisal Mahlufi dengan judul “Pengaruh Terapi Murrotal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lanjut Usia (Lansia) di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia sesudah diberikan intervensi. Terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. dengan pemberian terapi murottal kualitas tidur lansia meningkat. Lansia merasa nyaman saat tertidur karena adanya efek relaksasi yang ditimbulkan pada saat mendengarkan murottal dan kebutuhan tidur serta istirahatnya terpenuhi karena waktu tidur yang digunakan optimal. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah pada subjek penelitiannya saja. Pada penelitian tersebut subjeknya adalah lanjut usia di Kecamatan Pontianak Tenggara.

Sedangkan subjek pada penelitian yang akan penulis teliti adalah para pengguna Twitter.

5. Naskah Publikasi yang ditulis oleh Ida Tri Wahyuni dengan judul “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia Pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha “Abiyoso” Pakembinangun, Pakem, Sleman Yogyakarta”. Pada penelitian tersebut penulis memakai metode penelitian pra eksperimen dengan memakai rancangan *nonequivalent control group*, yaitu pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Peneliti tersebut membagi dua kelompok insomnia, yang pertama adalah penderita insomnia yang diberikan terapi musik, dan yang kedua adalah penderita insomnia yang tidak diberikan terapi musik. Hasil dari penelitian tersebut adalah adanya pengaruh positif terhadap kelompok yang diberikan terapi musik. Jam tidur yang sebelumnya diatas jam tidur normal menjadi terkontrol dan lebih baik. Sementara itu untuk kelompok yang tidak diberikan terapi musik mendapati hasil tidak adanya perubahan apapun pada penderita insomnia tersebut. penurunan tingkat insomnia terhadap kelompok tersebut. Artinya dengan menggunakan terapi musik bisa menjadi salah satu cara untuk membantu meringankan insomnia. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah pada variabel terikat dan subjek penelitiannya. Pada penelitian tersebut variabel terikatnya adalah insomnia dan subjeknya adalah usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha. Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan variabel terikatnya adalah kualitas tidur penderita insomnia dan subjek penelitiannya adalah para pengguna Twitter.

Selain terdapat perbedaan dari penelitian terdahulu tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan, terdapat juga persamaannya yaitu pada variabel bebas dan metode penelitiannya. Variabel bebasnya ialah mendengarkan murottal Alquran dan metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif.

## **G. Sistematika Penulisan**

Bab pertama, pendahuluan. Berisi mengenai latarbelakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, kerangka berpikir, hasil penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.

Bab kedua, tinjauan pustaka. Bab ini berisi bahasan teori-teori dasar yang terkait dengan keduavariabel dalam penelitian, sehingga para pembaca tulisan dapat lebihleluasa untuk membaca dan memahami setiap variabel dan beberapa sub bab bagian. Variabel X yaitu khusyuk dalam mendengarkan murottal Alquran yang terdiri dari sub bab antara lain definisi khusyuk dan murottal Alquran, manfaat, dan murottal Alquran sebagai terapi. Sedangkan variabel Y yaitu kualitas tidur penderita insomnia yang terdiri dari sub bab antara lain definisi kualitas tidur dan insomnia, aspek-aspek kualitas tidur dan insomnia, dan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan insomnia.

Bab ketiga, metodologi penelitian. Pada bab ini dijelaskan mengenai tahapan-tahapan yang dilakukan oleh peneliti selamaproses penelitian berlangsung terkait dengan rancangan penelitian, populasi dan sampel, identifikasi variabel, definisi operasional kedua variabel, teknik pengumpulan data, hipotesis dan Teknik analisis data serta rancangan intrumen penelitian.

Bab keempat, hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini membahas mengenai hasil dari penelitian yang telah dilakukan, mengurangkai data-data temuan yang didapat dengan menggunakan metode sesuai prosedur yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam bab ini dijelaskan mengenai hasil penelitian, pengujian hipotesis dan juga pembahasan.

Bab kelima, penutup. Bab ini berisi mengenai kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan berisi saran-saran untuk penelitian selanjutnya.