

**PENGARUH TERAPI TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR
RELAWAN KEMANUSIAAN ORGANISASI RELAWAN NUSANTARA
REGIONAL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA PASCA PANDEMI
COVID-19**



SKRIPSI

**Skripsi Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh :

Nabila Rizqillah Salsabila

NIM 19102020037

Pembimbing :

Citra Widyastuti, M.Psi

NIP 19860908201801 2 002

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-897/Un.02/DD/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH TERAPI TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR RELAWAN
KEMANUSIAAN ORGANISASI RELAWAN NUSANTARA REGIONAL DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA PASCA PANDEMI COVID-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NABILA RIZQILLAH SALSABILA
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020037
Telah diujikan pada : Kamis, 25 Mei 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Citra Widyastuti, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 647f1b3653a43



Penguji I

Drs. H. Abdullah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 647ec020459fc



Penguji II

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 64771890959d2



Yogyakarta, 25 Mei 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 64802f4141d7e

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nabila Rizqillah Salsabila
NIM : 19102020037
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Tidur Islam terhadap Kualitas Tidur Relawan Kemanusiaan Organisasi Relawan Nusantara Regional Daerah Istimewa Yogyakarta Pasca Pandemi Covid-19

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam

Slamet, S.Ag. M.Si
NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 19 Mei 2023
Pembimbing

Citra Widvastuti, M.Psi
NIP 19860908201801 2 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Rizqillah Salsabila
NIM : 19102020037
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Pengaruh Terapi Tidur Islam terhadap Kualitas Tidur Relawan Kemanusiaan Organisasi Relawan Nusantara Regional Daerah Istimewa Yogyakarta Pasca Pandemi Covid-19** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 19 Mei 2023

Yang menyatakan,




Nabila Rizqillah Salsabila

NIM.19102020037

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan untuk orang tua tercinta, Ayah Fajar dan Umi Nurul yang senantiasa mencurahkan segala kasih sayang, selalu memberikan dukungan, serta selalu memanjatkan doa demi kebaikan kedua putranya.



MOTTO

وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.,”

(Q.S. Ar-Rum, [30]: 23) *



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

* Departemen Agama RI, *Quran dan Terjemah, Kementerian Agama RI* (Surabaya: Karya Utama, 2017), 404.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat serta karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Sosial, dengan judul “Pengaruh Terapi Tidur terhadap Kualitas Tidur Relawan Kemanusiaan Organisasi Relawan Nusantara Regional Daerah Istimewa Yogyakarta ” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala dan hambatan, namun berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala dan hambatan yang dihadapi tersebut dapat teratasi. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi.
5. Ibu Citra Widyastuti, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya, memberikan arahan, semangat, mendo'akan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Bapak Drs. H. Abdullah, M.Si. dan Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd. selaku Dosen Penguji Sidang Skripsi yang telah membantu mempertanggungjawabkan hasil penelitian dan memberikan masukan terkait skripsi yang telah dikerjakan.
7. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
8. Mutaslimah selaku koordinator relawan Organisasi Relawan Nusantara yang telah membantu dalam menggerakkan para relawan mengikuti penelitian ini dan mendistribusikan modul dari penulis.
9. Kakak tersayang, Mas Danny yang selalu memberikan support dana skripsi serta doa-doa yang dipanjatkan.
10. Keluarga tak sedarah “Bakaran”, Intan, Ainu, Badi, Akbar, Ilmi, Zidan dan Yahya yang selalu bersedia menjadi tempat berdiskusi, wadah berkeluh kesah penulis, dan selalu senantiasa memberikan support dan doa yang dipanjatkan.
11. Teman-teman Ikatan Keluarga Pelajar Mahasiswa Jember (IKPMJ) Yogyakarta yang selalu menjadi rumah selama berada di Yogyakarta.
12. Teman-teman Klinik Konseling Islam BKI Angkatan 2019 dan 2020 yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
13. Teman-teman KKN Tematik Pancasila 108 Ende Nusa Tenggara Timur yang telah memberikan cerita menarik selama masa perkuliahan.
14. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2019 yang telah menemani selama perkuliahan.

15. Seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan semuanya di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan atas semua pihak dapat menjadi amalan bermanfaat dan mendapatkan ridha dari Allah Swt. dan skripsi ini menjadi ilmu yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 18 Mei 2023

Penulis.



Nabila Rizqillah Salsabila

NIM. 19102020037



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Nabila Rizqillah Salsabila (19102020037), Pengaruh Terapi Tidur Islam terhadap Kualitas Tidur Relawan Kemanusiaan Organisasi Relawan Nusantara Regional Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2023.

Kualitas tidur merupakan salah satu permasalahan kesehatan pada abad 21 terutama pada masa pandemi Covid-19. Salah satu komponen masyarakat yang terdampak langsung adalah relawan yang turut serta dalam penanganan pandemi Covid-19. Intensitas tinggi dan perasaan tidak berdaya selama menangani pandemi ini membuat para relawan kesulitan memperoleh kualitas tidur sehingga mengakibatkan banyaknya relawan terpapar Covid-19 maupun penyakit lain. Maka dari itu, upaya yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan tersebut adalah terapi tidur yang dapat diterapkan pada para relawan terkait. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana terapi tidur dapat meningkatkan kualitas tidur Relawan Kemanusiaan Organisasi Relawan Nusantara Regional Daerah Istimewa Yogyakarta pasca Pandemi Covid-19? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tidur terhadap kualitas tidur relawan kemanusiaan Relawan Nusantara Regional Daerah Istimewa Yogyakarta pasca Pandemi Covid 19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian berupa pre-eksperimen menggunakan desain *one group pre-test and post-test design*. Subjek penelitian ini adalah 20 relawan organisasi Relawan Nusantara yang bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala kualitas tidur. Analisis data menggunakan Uji *Paired Sample T-test* dengan bantuan program *IBM SPSS for Windows*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian dapat diterima yang dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi *paired T-test* sebesar 0,000 atau $< 0,01$ serta adanya peningkatan nilai rata-rata hasil pretest sebesar 193,15 menjadi nilai posttest sebesar 217,70. Artinya terdapat pengaruh sebesar 8,47%. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi Tidur Islam berpengaruh terhadap kualitas tidur relawan kemanusiaan organisasi Relawan Nusantara regional Daerah Istimewa Yogyakarta.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Terapi Tidur Islam

ABSTRACT

Nabila Rizqillah Salsabila (19102020037), The Effect of Islamic Sleep Therapy on Sleep Quality of Humanitarian Volunteers of the Regional Nusantara Volunteer Organization of the Special Region of Yogyakarta. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication. Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta 2023.

Sleep quality is one of the health problems in the 21st century, especially during the Covid-19 pandemic. One of the components of the community directly affected is volunteers who participated in handling the Covid-19 pandemic. The high intensity and feeling of helplessness during this pandemic made it difficult for volunteers to obtain quality sleep, resulting in many volunteers being exposed to Covid-19 and other diseases. Therefore, efforts that can be made to deal with these problems are sleep therapy that can be applied to related volunteers. The formulation of the problem in this study is how can sleep therapy improve the quality of sleep of Humanitarian Volunteers of the Regional Nusantara Volunteer Organization of the Special Region of Yogyakarta after the Covid-19 Pandemic? This study aims to determine the effect of sleep therapy on the sleep quality of humanitarian volunteers of the Regional Nusantara Volunteers of the Special Region of Yogyakarta after the Covid 19 Pandemic. This research uses a quantitative approach with the type of research in the form of pre-experiment using one group pre-test and post-test design. The subjects of this study were 20 volunteers of the Nusantara Volunteer organization who were willing to follow the research to completion. The instrument used to collect the data was a sleep quality scale. Data analysis using the Paired Sample T-test with the help of IBM SPSS for Windows program. Based on the results of the research conducted, it was stated that the hypothesis in the study was acceptable as evidenced by the significance value of the paired T-test of 0.000 or < 0.01 and an increase in the average value of the pretest results of 193.15 to a posttest value of 217.70. This means that there is an influence of 8.47%. So it can be concluded that Islamic Sleep therapy affects the quality of sleep of humanitarian volunteers, the regional Nusantara Volunteer organization, the Special Region of Yogyakarta..

Keywords: *Sleep Quality, Islamic Sleep Therapy.*

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI | iii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| MOTTO | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| E. Kajian Pustaka | 7 |
| BAB II KERANGKA TEORI | 13 |
| A. Tinjauan Tentang Kualitas Tidur | 13 |
| 1. Pengertian Kualitas Tidur..... | 13 |
| 2. Aspek-aspek Kualitas Tidur | 14 |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 17 |

| | | |
|---------------------------------------|---|-----------|
| 4. | Kualitas Tidur dalam Pandangan Islam..... | 19 |
| B. | Tinjauan Tentang Terapi Tidur..... | 24 |
| 1. | Pengertian Terapi Tidur..... | 24 |
| 2. | Tujuan Terapi Tidur..... | 25 |
| 3. | Fungsi Terapi Tidur..... | 26 |
| 4. | Metode Terapi Tidur..... | 27 |
| C. | Dinamika Hubungan Terapi Tidur Islam dengan Kualitas Tidur..... | 32 |
| D. | Hipotesis..... | 33 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | | 34 |
| A. | Jenis Penelitian..... | 34 |
| B. | Identifikasi Variabel Penelitian..... | 36 |
| C. | Definisi Operasional..... | 36 |
| D. | Populasi dan Sampel..... | 38 |
| E. | Instrumen Penelitian..... | 39 |
| F. | Metode Pengumpulan Data..... | 40 |
| G. | Validitas dan Reliabilitas..... | 42 |
| H. | Pelaksanaan dan Hasil Uji Coba..... | 44 |
| I. | Metode Analisis Data..... | 50 |
| BAB IV PEMBAHASAN..... | | 52 |
| A. | Persiapan Penelitian..... | 52 |
| B. | Gambaran Umum Organisasi Relawan Nusantara Regional DIY..... | 52 |
| C. | Alur Penelitian..... | 54 |
| D. | Pelaksanaan Penelitian..... | 58 |

| | |
|-------------------------|----|
| E. Analisis Data..... | 60 |
| F. Pembahasan..... | 65 |
| BAB V PENUTUP | 74 |
| A. Kesimpulan | 74 |
| B. Saran | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 76 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 83 |



DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|--|----|
| Tabel 1 | Desain Penelitian Pre-Experimental One Group <i>Pretest-Posttest</i> | 35 |
| Tabel 2 | Kisi-kisi Skala Kualitas Tidur..... | 40 |
| Tabel 3 | Kriteria Koefisien Reliabilitas | 43 |
| Tabel 4 | Hasil Validitas Skala Kualitas Tidur..... | 45 |
| Tabel 5 | Kisi-kisi Skala Kualitas Tidur yang Shahih dan Gugur Setelah Uji Coba | 48 |
| Tabel 6 | Hasil Uji Reliabilitas | 49 |
| Tabel 7 | Rangkaian Isi Modul..... | 56 |
| Tabel 8 | Hasil Uji Normalitas | 61 |
| Tabel 9 | Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur..... | 61 |
| Tabel 10 | Hasil Uji Korelasi dan Signifikansi | 63 |
| Tabel 11 | Hasil Uji T..... | 64 |
| Tabel 12 | Peningkatan Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 65 |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|--|----|
| Gambar 1 | Alur Penyusunan Skala | 55 |
| Gambar 2 | Alur Pembuatan Modul | 56 |
| Gambar 3 | Diagram Nilai Peningkatan Tiap Aspek | 67 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia yang bersifat fisiologis. Tidur dan beristirahat dibutuhkan setiap individu untuk mengembalikan kondisi tubuh, setelah melakukan beragam aktivitas sebelumnya.¹

Kualitas tidur merupakan kondisi ketika seseorang dapat dengan mudah memulai dan memelihara tidur serta merasa segar ketika terbangun.²

Gangguan pada kualitas tidur merupakan salah satu masalah kesehatan di abad 21. Data epidemiologi mengenai gangguan tidur cukup bervariasi. Menurut penelitian Souza lopes dalam Ignatia, Insomnia mempengaruhi 10-15% dari populasi global dan 25-30% memiliki gejala insomnia sesekali.³ Dalam penelitian studi di Iran terdapat 75,3% dari 1153 partisipan dan 65,4% dari 422 partisipan mengalami gangguan pada kualitas tidur mereka.⁴

¹ Chita Widia, Syarif Hidayatullah, dan Asep Robby, "Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Mahasiswa Pengguna Vape," *Journal of BTH Nursing* 1, no. 1 (2021): 9–14.

² Wulan Khoirul Rohmah, Yunita Dyah, dan Puspita Santik, "Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren," *Higeia Journal of Public Health* 4, no. Special 3 (2020): 649–659.

³ Ignatia Novianti Tantri dan Luh Putu Ratna Sundari, "Hubungan antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar," *Jurnal Medika Udayana*, 8, no. 7 (2019): 19–24.

⁴ I Gusti Ngurah Ananda Wira Kusuma et al., "Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 7, no. 2 (2022): 562–570.

Pada tahun 2020, Gupta Ravi, dkk. melakukan sebuah penelitian mengenai perubahan kualitas tidur semasa Covid-19. Responden yang digunakan tersebar sebanyak 25 negara dengan jumlah total 1024 orang. Hasilnya, sebanyak 23,4% dari 938 tanggapan valid yang diterima mengalami kualitas tidur yang buruk, 8,4% membaik dan sisanya tidak mengalami perubahan kualitas tidur selama Covid-19 berlangsung.⁵ Josue Pinto dalam penelitiannya yang dilakukan pada tanggal 30 Maret hingga 30 April juga memiliki hasil yang relatif sama. Dari 365 responden, sebanyak 69,% mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan memiliki permasalahan ketika terbangun seperti kecemasan, merasa tidak bugar dan semacamnya.⁶

Gangguan pada kualitas tidur dapat dipengaruhi beberapa faktor, yaitu genetik, umur, jenis kelamin, penyakit kronis, keadaan sekitar terapi yang sedang dijalani dan gangguan psikologis.⁷ Serupa dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Foulkes, McMilan dan Gregory dalam Nadya Adeline, kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor lingkungan, gaya hidup, diet, status kesehatan dan stres akademik.⁸

Menurut Potter & Perry dalam Rini Ambarwati, tidak terpenuhinya kebutuhan istirahat dan tidur dapat menimbulkan turunya konsentrasi, menyebabkan terjadinya peningkatan kepekaan (*irritability*) dan menurunnya

⁵ Ravi Gupta et al., "Changes in sleep pattern and sleep quality during COVID - 19 lockdown," *Indian Journal of Psychiatry* 62, no. 4 (2020): 370–378.

⁶ Andreia Neves et al., "Sleep quality in times of Covid-19 pandemic," *Sleep Medicine* 74 (2020): 81–85.

⁷ *Ibid.*

⁸ Nadya Adeline Hutagalung, Erna Marni, dan Susi Erianti, "Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal) Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada *Factors Affecting Sleep Quality In Nursing Students Level One Nursing Study Program Stikes Hang Tuah Pekanbaru*," *Jurnal Keperawatan Hang Tuah* 2 (2021): 77–89.

kemampuan membuat keputusan dan partisipasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari.⁹ Secara psikologis, kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, impulsif berlebihan dan kecerobohan serta menurunnya tingkat kepercayaan diri.¹⁰

Meita Dhamayanti juga menjelaskan bahwa gangguan tidur dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan. Durasi tidur yang pendek juga berhubungan dengan berkurangnya *mood* sehingga dapat memicu aktivitas sehari-hari.¹¹ Dalam penelitian lain juga dijelaskan bahwa gangguan tidur dapat meningkatkan resiko kejiwaan seperti depresi dan *post traumatic syndrom*, bunuh diri, kecelakaan, cedera, penurunan kualitas hidup dan peningkatan kematian.¹²

Pandemi Covid-19 telah mempengaruhi berbagai kondisi mental, salah satunya meningkatkan kecemasan. Kecemasan sebagai penyakit psikologis dapat mengirimkan sinyal kepada tubuh agar tetap terjaga, sehingga dapat mengganggu kualitas tidur seseorang.¹³

Penerapan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) selama Covid-19 serta kebijakan *work from home* (WFH) dapat mengurangi berbagai aktivitas fisik dan juga sosial. Hal ini memicu perasaan gelisah dan bosan selama

⁹ Rini Ambarwati, "Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh," *Jurnal Keperawatan* 10, no. 1 (2017): 42–46,

¹⁰ Cicik Sulistiyani, "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa," *Kesehatan Masyarakat* 1, no. 2 (2012): 280–292,

¹¹ Meita Dhamayanti, Faisal Faisal, dan Elma Citra Maghfirah, "Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah," *Sari Pediatri* 20, no. 5 (2019): 283.

¹² Melannie Alexander et al., "The national veteran sleep disorder study: Descriptive epidemiology and secular trends, 2000-2010," *Sleep* 39, no. 7 (2016): 1399–1410.

¹³ Nofi Reski et al., "Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FK UISU pada Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Kedokteran STM* V, no. 2 (2022): 72–79.

beraktivitas sehari-hari yang disebabkan oleh kurangnya kuantitas pergerakan fisik dan interaksi sosial, sehingga membuat seseorang kesulitan memulai tidur dan mengontrol waktu tidurnya.¹⁴

Selama pandemi Covid-19 berlangsung, relawan turut diturunkan dalam merespon bencana pandemi. Kondisi ini memberikan dampak fisik maupun psikologis bagi relawan. Beberapa respon psikologis yang muncul yaitu emosi negatif seperti kelelahan, ketidaknyamanan, dan ketidakberdayaan yang disebabkan oleh pekerjaan intensitas tinggi, ketakutan dan kecemasan.¹⁵ Perasaan-perasaan negatif inilah yang menyebabkan para relawan tetap terjaga dan sulit memulai tidur sehingga kualitas tidurnya terganggu.

Kondisi relawan selama Covid-19 menjadi sulit karena intensitas kerja yang tinggi dan juga emosi negatif yang selalu membersamai para relawan selama menangani Covid-19 yang cenderung meningkat. Banyak relawan yang pada akhirnya tumbang dan terpapar Covid-19 yang disebabkan oleh sistem imun yang menurun karena disebabkan oleh kurangnya istirahat yang kualitas tidur yang buruk.¹⁶ Berdasarkan beberapa fenomena tentang kondisi yang terjadi pada para relawan, dibutuhkan berbagai penanganan untuk mengatasi permasalahan yang dapat mengganggu kualitas tidur para relawan terlibat.¹⁷

¹⁴ Muhammad Taufan Tamimy, "Efek Pandemi Covid 19 Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Pucang V Sidoarjo," *Jurnal Prestasi Olahraga* 4, no. 9 (2021): 137–143.

¹⁵ Ike Mardiaty Agustin, Nurlaila Nurlaila, dan Yulia Yulia, "Program Penguatan Dan Pendampingan Aspek Psikologis Relawan Bencana Covid 19," *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)* 1, no. 1 (2020): 83.

¹⁶ Nuraeni Djalil dan Muhammad Basri, "Mengukur Resilience pada Relawan Perawat COVID-19" *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan* 2, no. 2 (2023): 57–61.

¹⁷ I M Agustin, N Nurlaila, dan H T Yuda, "Efektifitas Terapi Individu Pada Kondisi Psikologis Relawan Bencana Covid 19," in *Proceeding of The URECOL*, 2020, 11–17.

Berdasarkan berita acara organisasi Relawan Nusantara masa bakti 2020-2021, organisasi tersebut menurunkan setidaknya 30 relawan dalam mengatasi permasalahan pandemi Covid-19. Menurut catatan tersebut, sekitar 18 relawan tidak dapat melanjutkan tugas dikarenakan jatuh sakit selama pelaksanaannya. Catatan tersebut juga menuliskan bahwa salah satu penyebab dari berhentinya 18 relawan dikarenakan waktu istirahat yang tidak cukup dan jam tidur kurang dari 6 jam, sehingga menyebabkan beberapa di antaranya terpapar Covid-19 dan penyakit lainnya.¹⁸

Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi permasalahan tersebut adalah pemberian terapi tidur yang dapat membantu para relawan untuk meningkatkan kualitas tidurnya dan meningkatkan kualitas imun mereka.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan yang telah diuraikan di atas, muncul ketertarikan dari penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh terapi tidur Islam terhadap kualitas tidur relawan. Subjek yang dipilih pada penelitian adalah relawan kemanusiaan organisasi Relawan Nusantara regional Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan organisasi didasarkan sesuai dengan intensitas keterlibatan dalam penanganan pandemi Covid-19 di Yogyakarta yang salah satunya merupakan organisasi Relawan Nusantara.

¹⁸Relawan Nusantara, *Berita Acara Relawan Tahunan* (Yogyakarta: Rumah Zakat Yogyakarta, 2020), hal 48-57.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana terapi tidur dapat meningkatkan kualitas tidur Relawan Kemanusiaan Organisasi Relawan Nusantara Regional Daerah Istimewa Yogyakarta pasca Pandemi Covid-19?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tidur terhadap kualitas tidur relawan kemanusiaan Relawan Nusantara Regional Daerah Istimewa Yogyakarta pasca pandemi Covid 19.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagaimana fungsinya yaitu:

1. Manfaat secara teoritik

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memperkuat teori-teori yang telah ada sebelumnya dan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam tentang kualitas tidur dan kesehatan mental.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan memperluas wawasan dalam meneliti suatu objek sesuai dengan judul penelitian.

b. Bagi Relawan

Hasil dari penelitian dapat memberikan gambaran mengenai kualitas tidur yang baik dan juga berbagai macam perlakuan yang dapat mendorong seorang individu untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

E. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka dalam penelitian ini berisikan karya-karya ilmiah yang relevan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Tidur terhadap Kualitas Tidur Relawan Kemanusiaan Organisasi Relawan Nusantara Regional Daerah Istimewa Yogyakarta Pasca Pandemi Covid-19.” Tujuannya adalah menghindari plagiarisme dalam penelitian dan mengembangkan karya-karya ilmiah terkait yang telah dilakukan sebelumnya. Adapun penelitian-penelitian yang digunakan sebagai acuan pustaka sebagai komparasi keotentikan penelitian ini adalah sebagai berikut.

Pertama, penelitian karya Jananii Selvanathan berjudul, *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Patients with Chronic Pain EA Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. Penelitian ini menggunakan metode *literature systematic review* dengan delapan basis data elektronik. Hasilnya Pada pasca perawatan, efek pengobatan yang signifikan ditemukan pada ukuran tidur global perbedaan rata-rata standar 1/4 0,89), nyeri (0,20), dan gejala depresi (0,44). Pada tindak lanjut hingga 12 bln), *CBT-I* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur (0,56). Dengan menggunakan ukuran tidur global, penulis menemukan probabilitas sebesar 81% dan 71%

karena memiliki tidur yang lebih baik setelah *CBT-I* masing-masing pada pasca perawatan dan tindak lanjut akhir. Kemungkinan memiliki lebih sedikit rasa sakit setelah *CBT-I* pada pasca perawatan dan tindak lanjut akhir adalah 58% dan 57%, masing-masing.¹⁹

Terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Janannii Selvanathan yaitu, pada variabel X berupa terapi tidur kognitif sedangkan penulis mengambil terapi tidur, dan variabel Y berupa gangguan tidur insomnia pada pasien penyakit kronis sedangkan penulis kualitas tidur relawan. Selain itu metode yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan *literature review* sedangkan penulis menggunakan pre-eksperimen.

Kedua, penelitian karya Tomi Jepisa, berjudul *The Effect Of Al-Quran Therapy To Sleep Quality In Elderly*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *quasi experimental* dengan desain *One Group Pre and Post-test*. Menggunakan teknik *purposive sampling* terhadap 20 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi Al-Quran merupakan terapi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.²⁰

Perbedaan dalam penelitian ini adalah terletak pada terapi yang digunakan. Penulis menggunakan empat terapi tidur, sedangkan penelitian

¹⁹ Janannii Selvanathan et al., "Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with chronic pain e A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials," *Sleep Medicine Reviews* 60 (2021): 101460.

²⁰ Tomi Jepisa et al., "The Effect Of Al-Quran Therapy To Sleep Quality In Elderly," *Jurnal Health Sains* 3, no. 10 (2022): 1568–1573.

Tomi Jeprisa hanya terfokus pada terapi Al-Quran. Selain itu, metode penelitian yang digunakan penulis menggunakan kuantitatif *pre-experimental* sedangkan penelitian Tomi Jeprisa menggunakan kuantitatif *quasi experimental*. Dan populasi yang digunakan penulis berupa relawan sedangkan Tomi Jeprisa menggunakan lansia.

Ketiga, penelitian karya Sri Wahyuni Gayatri yang berjudul *Effect of Al-Qur'an Therapy on Insomnia Problems on Medical Students*. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-posttest without control design* dan menggunakan teknik *sample random sampling* dengan jumlah responden sejumlah 155 orang mahasiswa UMI Makasar Tingkat insomnia ringan adalah 19,4%, insomnia sedang adalah 63,2%, insomnia berat adalah 17,4% dan tidak ada responden yang tidak memiliki insomnia sebelum intervensi. Setelah intervensi, ditemukan bahwa insomnia berat berkurang menjadi 12,7%, insomnia sedang menjadi 45,3%, insomnia ringan menjadi 34,0% dan non-insomnia menjadi 8,0%.²¹

Penelitian ini memiliki perbedaan yang terletak pada terapi yang digunakan, variabel Y yang digunakan dan teknik pengambilan sampel. Penulis menggunakan empat terapi tidur berupa mendengarkan murrotal Al-Quran, membaca Al-Quran, *Spiritual Emotive Freedom Techniques* (SEFT) dan relaksasi religius, variabel Y berupa kualitas tidur relawan, dan teknik sampel

²¹ Sri Wahyuni Gayatri et al., "The Effect of Al-Qur ' an Therapy on Insomnia Problems on Medical Students," *International Journal of Medical Science and Dental Research* 05, no. 06 (2022): 26–31.

berupa *quota sampling*, sedangkan Sri Wahyuni Gayatri menggunakan terapi Al-Quran, variabel Y berupa siswa Kesehatan dan teknik *random sampling*.

Keempat, penelitian karya Masoomeh Yarahmadi, berjudul *Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia on Emotional Regulation and Dysfunctional Sleep Beliefs Among Insomnia Patients*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel berjumlah 43 orang yang dirujuk ke klinik di Rumah Sakit Rasoul Akram dan dua klinik swasta di Kota Teheran Iran pada tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan *pretest*, *post-pest*, tes tindak lanjut dan kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan antara regulasi emosional dan disfungsi skor keyakinan kelompok eksperimen dan kontrol dalam post-test ($P < 0,05$). Hasil dari Tes tindak lanjut menunjukkan efek berkelanjutan dari intervensi terapeutik pada regulasi emosional dan keyakinan tidur disfungsi dari kelompok eksperimen dan kontrol dibandingkan dengan *pretest* ($P < 0,05$).²²

Perbedaan dengan penelitian ini adalah terapi tidur yang digunakan, desain penelitian, dan sampel penelitian. Penulis menggunakan terapi tidur Islam, variabel Y berupa kualitas tidur, desain penelitian yang digunakan berupa pre eksperimen dan sampel relawan, sedangkan Masoomeh Yarahmadi menggunakan penelitian teori *Behavioral Cognitive*, variabel Y berupa

²² Masoomeh Yarahmadi, Fariba Hafezi, dan Behnam Makvandi, "Research Paper Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia on Emotional Regulation and Dysfunctional Sleep Beliefs Among Insomnia Patients," *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 28, no. 2 (2022): 196–209.

gangguan tidur *insomnia*, desain penelitian kuasi eksperimen dan sampel berupa pasien *insomnia*.

Kelima, penelitian karya Nancy S. Redeker, berjudul *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia has Sustained Effects on Insomnia Fatigue , and Function Among People with Chronic Heart Failure and Insomnia : The HeartSleep Study*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan kelompok paralel pusat tunggal uji coba yang diacak dan desain uji coba terkontrol. Hasilnya adalah dari 175 peserta (usia $M = 63$ } 12,9 tahun; 43% wanita; 18% Hitam; 68% New York Heart Association Kelas II atau II; 33%; LVEF < 45%) diacak ke HS (n = 91) atau HH (n = 84). HS memiliki efek berkelanjutan pada keparahan insomnia, kualitas tidur, latensi dan efisiensi tidur yang dilaporkan sendiri, kelelahan, kantuk di siang hari yang berlebihan, dan jarak berjalan kaki enam menit pada 12 bulan. CBT-I menghasilkan perbaikan berkelanjutan dalam insomnia, kelelahan, kantuk di siang hari, dan fungsi fisik yang diukur secara obyektif di antara orang dewasa dengan HF kronis, dibandingkan dengan program manajemen diri HF yang kuat yang mencakup pendidikan kebersihan tidur.²³

Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada terapi tidur yang digunakan, jumlah variabel, desain penelitian, pengambilan sampel dan sampel penelitian. Penulis menggunakan terapi tidur dengan jumlah dua variabel,

²³ Nancy S Redeker et al., “*Cognitive behavioral therapy for insomnia has sustained effects on insomnia , fatigue , and function among people with chronic heart failure and insomnia : the HeartSleep Study*,” *Sleep Research Society Journal* 45, no. 1 (2022): 1–15.

desain penelitian berupa pre eksperimen, pengambilan sampel menggunakan *quota sampling* sampel penelitian berupa relawan, sedangkan Nancy S. Redeker menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* dengan jumlah 3 variabel, desain penelitian berupa uji coba terkontrol, sampel berupa pasien gagal jantung.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terapi tidur Islam dinilai berpengaruh terhadap kualitas tidur relawan kemanusiaan organisasi Relawan Nusantara karena adanya peningkatan nilai rata-rata hasil *pretest* sebesar 193,15 menjadi nilai *posttest* sebesar 217,70. Artinya terdapat pengaruh sebesar 8,47%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi tidur Islam mampu membantu para relawan meningkatkan kualitas tidurnya.

Keberhasilan terapi tidur Islam yang dilakukan secara mandiri didukung oleh konsistensi para relawan dalam melaksanakan terapi tidur Islam serta menjalankan seluruh kegiatan yang ada di dalam modul terapi tidur Islam pada bagian ketiga selama 14 hari berturut-turut. Dari serangkaian proses *treatment* yang dilakukan tersebut, dapat dikatakan bahwa terapi tidur Islam yang diberikan memberi hasil positif untuk membantu relawan dalam meningkatkan kualitas tidurnya.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh penulis memaparkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, yaitu:

1. Bagi Organisasi Relawan Nusantara

Organisasi Relawan diharapkan dapat terus menjadi organisasi yang dengan sukarela membantu di setiap aspek kemanusiaan dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya ketika sedang melaksanakan aksi kebaikan baik di bidang kebencanaan maupun sosial lainnya.

2. Bagi Penulis Selanjutnya

Penulis selanjutnya diharapkan untuk menyempurnakan penelitian ini dengan menambahkan dan memperluas kajian teori mengenai kualitas tidur serta menilite lebih jauh lagi dengan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Diedit oleh Agung Istiadi. 1 ed. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015.
- Aditya, Dodiet Setyawan. *Hipotesis Dan Variabel Penelitian*. Tahta Media Group, 2021.
- Agita, Viony Vira, Nurmasari Widyastuti, dan Choirun Nissa. "Asupan Energi Cemilan, Durasi Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas." *Journal of Nutrition College* 7, no. 3 (2018): 147–154.
- Agustin, I M, N Nurlaila, dan H T Yuda. "Efektifitas Terapi Individu Pada Kondisi Psikologis Relawan Bencana Covid 19." In *Proceeding of The URECOL*, 11–17, 2020.
- Agustin, Ike Mardiaty, Nurlaila Nurlaila, dan Yulia Yulia. "Program Penguatan Dan Pendampingan Aspek Psikologis Relawan Bencana Covid 19." *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)* 1, no. 1 (2020): 83.
- Alexander, Melannie, Meredith A. Ray, James R. Hébert, Shawn D. Youngstedt, Hongmei Zhang, Susan E. Steck, Richard K. Bogan, dan James B. Burch. "The national veteran sleep disorder study: Descriptive epidemiology and secular trends, 2000-2010." *Sleep* 39, no. 7 (2016): 1399–1410.
- Ambarwati, Rini. "TIDUR, IRAMA SINGKARDIAN DAN METABOLISME TUBUH." *Jurnal Keperawatan* 10, no. 1 (2017): 42–46. <http://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/KEP/article/view/765/590>.
- Amruddin, Roni Priyanda, Tri Siwi Agustina, Nyoman Ariantini Sri, dan Ni Gusti Ayu Lia. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022.
- Anggraini, Dian, Dewi Marfuah, dan Susy Puspasari. "Peran Edukator Perawat Melalui Terapi Non Farmakologi Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara." *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)* 2, no. 1 (2021): 52.
- Ardiani, Ni Kadek Novi, dan I Made Subrata. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *Archive of Community Health* 8, no. 2 (2021): 372.
- Ayamah, dan Anisa Kardina. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja." *Nursing analysis: journal of nursing researchjournal of nursing research* 2, no. 1 (2022): 22–30. <https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1002/central/CN-02423755/full>.

- Bangsa, Badan Pengembangan dan Pembinaan. "Kamus Besar Bahasa Indonesia." *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Last modified 2016. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>.
- Budiastuti, Dyah, dan Agustinus Bandur. *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian. Metode Penelitian Pendidikan Matematika*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2018.
- C, Bollu, dan Harleen Kaur. "Sleep Medicine : Insomnia and Sleep." *Sleep Medicine Single Series* 116, no. 1 (2019): 68–75.
- Damayanti, Novita, dan Titis Hadiati. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia." *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 8, no. 4 (2019): 1210–1216.
- Dewi setia ningsih, Rani indah permatasari. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru)." *Ensiklopedia of Journal* 44, no. 8 (2020): 262–267.
- Dhamayanti, Meita, Faisal Faisal, dan Elma Citra Maghfirah. "Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah." *Sari Pediatri* 20, no. 5 (2019): 283.
- Djalil, Nuraeni, dan Muhammad Basri. "MENGUKUR RESILIENCE PADA RELAWAN PERAWAT COVID-19 MENGGUNAKAN." *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan* 2, no. 2 (2023): 57–61.
- Djamalilleil, Syarifah Fazhilah, Rosmaini Rosmaini, dan Nadia Purnama Dewi. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018." *Health and Medical Journal* 3, no. 1 (2020): 43–50.
- Dramawan, Awan, Muhammad Muttaqin, Ely Mawaddah, Poltekkes Kemenkes Mataram, Jurusan Keperawatan, dan Poltekkes Kemenkes Mataram. "Pengaruh Terapi Though Stopping Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB." *Bima Nursing Journal* 3, no. 1 (2021): 50–57.
- Efranti, Rovina, Br Barus, Rika Endah Nurhidayah, Program Studi, Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera, Utara Medan, dan Wiley Online. "Intervensi Keperawatan Holistik Melalui Terapi Musik untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Insomnia." *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA* 6, no. 1 (2023): 213–221.
- Faradiba. *Penggunaan Aplikasi Spss Untuk Analisis Statistika Program*. UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA. Vol. 10. Jakarta: UKI press, 2020. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/school/article/view/18067>.
- Field, Andy. "Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics." *Dk* 53, no. 9 (2015): 1689–1699.

- Gayatri, Sri Wahyuni, Moch Erwin Rachman, Achmad Harun, Santriani Hadi, Andi Sitti, Fahirah Aarsal, dan Amelia Ramdhani. "The Effect of Al-Qur ' an Therapy on Insomnia Problems on Medical Students." *International Journal of Medical Science and Dental Research* 05, no. 06 (2022): 26–31.
- Google. "Peta Rumah Zakat." *Google*.
- Gunarsa, Singgih Dirga, dan Sapto Wibowo. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa." *Jurnal Pendidikan Jasmani* 09, no. 01 (2021): 43–52.
- Gupta, Ravi, Sandeep Grover, Aniruddha Basu, Vijay Krishnan, Adarsh Tripathi, Alka Subramanyam, Anil Nischal, et al. "Changes in sleep pattern and sleep quality during COVID - 19 lockdown." *Indian Journal of Psychiatry* 62, no. 4 (2020): 370–378.
- Hamid, Marwan, Ibrahim Sufi, dan Wen Konadi. *Analisis Jalur Dan Aplikasi Spss Versi 25 Edisi Pertama*. 1 ed. Bireuen,: Al Musli Press, 2019.
- Hanief, Yulingga Nanda, dan Wasis Himawanto. *Buku Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Budi Utama, 2017.
- Hardani, Nur Himatul, Helmina Andriani, Raushandy Asri Fardani, Jumari Ustiaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, dan Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif&Kuantitaif*. Diedit oleh Husnu Abadi. I. Vol. 53. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020.
- Hardi, Reisani, dan Junaeti Sahar. "Terapi Musik pada Gangguan Insomnia." *Journal of Telenursing (JOTING)* 3, no. 2 (2021): 797–809.
- Haryono, Adelina, Almitra Rindiarti, Alia Arianti, Anandika Pawitri, Achmad Ushuluddin, Amalia Setiawati, Aditia Reza, Corrie W. Wawolumaja, dan Rini Sekartini. "Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama." *Sari Pediatri* 11, no. 3 (2016): 149.
- Hutagalung, Nadya Adeline, Erna Marni, dan Susi Erianti. "Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal) Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Factors Affecting Sleep Quality In Nursing Students Level One Nursing Study Program Stikes Hang Tuah Pekanbaru." *Jurnal Keperawatan Hang Tuah* 2 (2021): 77–89.
- Imardiani, Ayu Nopita Sari, dan Windy Astuti. "Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang." *Masker Medika: Jurnal Penelitian IKesT Muhammadiyah Palembang* 7, no. 2 (2019): 535–542.
- Indrawati, Lili. "Efek Coriandri fructus terhadap Distribusi Tidur Rapid Eye Movement(REM) dibandingkan dengan Lorazepam." *CDK: Cermin Dunia Kedokter* 35, no. 6 (2018): 334–336.
- Irvina, Devi Larasati. "Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan

- Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Suska Riau.” *Repository UINSUSKA*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Jarmi, Armaya, dan Sri Intan Rahayuningsih. “Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.” *Jurnal Keperawatan* (2017): 1–7.
- Jepisa, Tomi, Rischa Hamdanesti, Weni Mailita, Ririn, Husni, dan Radian Ilmaskal. “THE EFFECT OF AL-QURAN THERAPY TO SLEEP QUALITY IN ELDERLY.” *Jurnal Health Sains* 3, no. 10 (2022): 1568–1573.
- Keswara, Umi Romayati, Novrita Syuhada, dan Wahid Tri Wahyudi. “Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.” *Holistik Jurnal Kesehatan* 13, no. 3 (2019): 233–239.
- Kota, Soekardjo, Tasikmalaya Tahun, Mutia Putri Rahmayani, Etin Rohmatin, dan Qanita Wulandara. “tingkat stres pada pasien abortus di rsud dr . The influence of murottal al-qur ’ an therapy on stress level of abortus patients at dr . Soekardjo public hospital tasikmalaya in 2018” 4, no. 02 (2018): 36–41.
- Kurniawan, Heru. *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2021.
- Kusuma, I Gusti Ngurah Ananda Wira, Stevanus Christian Surya, I Putu Hendri Aryadi, Made Indira Dianti Sanjiwani, dan Putu Gede Sudira. “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19.” *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 7, no. 2 (2022): 562–570.
- Loewy, Joanne. “Music therapy as a potential intervention for sleep improvement.” *Nature and Science of Sleep* 12 (2020): 1–9.
- Machali, Imam. *Metode Penelitian Kuantitatif. Panduan Praktis Merencanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Diedit oleh Zainal Arifin dan Atika. 1 ed. Yogyakarta: Pustaka An Nur STIQ An Nur, 2017.
- Maharani, Shinta, Sri Hartati, Dessy Suswitha, Lela Aini, Dewi Rury Arindary, Lenny Astuti, dan Arni Fitri. “Pencegahan Gangguan Tidur pada Anak Melalui Penyuluhan tentang Manfaat Tidur yang Berkualitas pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Darussalam Palembang.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 5, no. 7 (2022): 2002–2011.
- Mariyam, Siti, Deti Indah Kiranti, Devi Oktavini, Ismaya Febrianti, dan Hisny Fajrussalam. “Solusi Permasalahan Kesehatan Dengan Pengamalan Al-Qur’an Dan Sunnah Rasulullah Saw.” *CENDEKIA: Jurnal Studi Keislaman* 8, no. 1 (2022): 42–62.
- Muhid, Abdul. *Analisis Statistik Edisi 2. Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53. Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2019.
- Mutaslimah. “Relawan Nusantara Yogyakarta.” *Instagram*.
- Narpati, J. R., Ekawati, E., & Wahyuni, I. “Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi

- Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat dan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, no. 1 (2019): 337–344.
- Nashori, Fuad, dan Dwi Wulandari Etik. *Psikologi Tidur: Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Diedit oleh Etik Dwi. 1 ed. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017.
- Neves, Andreia, Joana Pipa, Elisabete Santa, Teresa Santiago, Paulo Viana, dan Marta Drummond. “Sleep quality in times of Covid-19 pandemic.” *Sleep Medicine* 74 (2020): 81–85.
- Nova Dwi Yanti, Feni Betriana & Imelda Rahmayunia Kartika. “REAL in Nursing Journal (RNJ).” *Research of Education and Art Link in Nursing Journal* 3, no. 1 (2020): 1–10. REAL in Nursing Journal (RNJ)%0AREsearch of Education and Art Link in Nursing Journal h.
- Noviyanti, Noviyanti, Rahmi Rahmi, Ratna Dewi, dan Nurdahlia Nurdahlia. “Pemberian Terapi Murattal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii.” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7, no. 2 (2021): 287–294.
- Nursalam. *Statistika Terapan Univariat Dan Multivariat (Teori dan Aplikasi Dalam Bidang Pendidikan dan Sosial Sains)*. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents. Vol. 1. Gowa: Alauddin University Press, 2020. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/21625/%0Ahttp://repositori.uin-alauddin.ac.id/21625/1/Statistika Terapan Univariat dan Multivariat.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/21625/%0Ahttp://repositori.uin-alauddin.ac.id/21625/1/Statistika%20Terapan%20Univariat%20dan%20Multivariat.pdf).
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, dan M. Budiantara. *Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian*, 2017.
- Nusantara, Relawan. *Berita Acara Relawan Tahunan*. Yogyakarta: Rumah Zakat Yogyakarta, 2020.
- Penelitian, Artikel, Nofi Reski, Yani Simatupang, Ira Cinta Lestari, Mery Susanti, Sofiani Sari, Mahasiswa Fakultas, et al. “COVID-19 PANDEMIC Menurut penelitian oleh Mancevska , mahasiswa kedokteran pada semester awal memiliki tingkat kecemasan psikologis berupa perasaan panik , tegang , Health (WHO) biasanya dikarenakan oleh beberapa hal yaitu jauh berbeda dengan lingkungan” V, no. Ii (2022): 72–79.
- Ponidjan, Tati Setyawati, Elgita Rondonuwu, Djoni Ransun, Herman J Warouw, dan Jean Henry Raule. “Kualitas Tidur sebagai Faktor yang Berimplikasi pada Konsentrasi dan Motivasi Belajar Anak Remaja.” *E-Prosiding Semnas Polkesdo* 1, no. 2 (2022): 49–58.
- Pramana, I Dewa Bagus Ketut Widya, dan Herpen Syafii Harahap. “Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia.” *Lombok Medical Journal* 1, no. 1 (2020): 49–52.
- Prayudi, Satrio Dhiaputra, dan Ananta Yudiarso. “Efektivitas musik terapi untuk meningkatkan kualitas tidur : Studi meta analisis.” *MEDIAPSI* 7, no. 1 (2021):

53–62.

- Priadana, Sidik, dan Denok Sunarsi. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Diedit oleh Della. I. Tangerang Selatan: Pascal Books, 2021. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>.
- Ratnaningtyas, Tri Okta, dan Dwi Fitriani. “Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Edu Masda Journal* 3, no. 2 (2019): 181.
- Redeker, Nancy S, Henry Klar Yaggi, Daniel Jacoby, Christopher S Hollenbeak, Stephen Breazeale, Samantha Conley, Youri Hwang, et al. “Cognitive behavioral therapy for insomnia has sustained effects on insomnia , fatigue , and function among people with chronic heart failure and insomnia : the HeartSleep Study.” *Sleep Research Society Journal* 45, no. 1 (2022): 1–15.
- Reefani, Nor Kholish. *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*. Jakarta: Gramedia, 2014.
- RI, Departemen Agama. *Quran dan Terjemah*. Kementerian Agama RI. Surabaya: Karya Utama, 2017.
- Rofiq, Arif Ainur. “Terapi Islam dengan Strategi Thought Stopping dalam Mengatasi Hypochondriasis.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 02, no. 01 (2012): 65–74.
- Rohmah, Wulan Khoirul, Yunita Dyah, dan Puspita Santik. “Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren.” *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH* 4, no. Special 3 (2020): 649–659.
- Rozali, Yuli Asmi, Novendawati Wahyu Sitasari, dan Amanda Lenggogeni. “Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas* 7, no. 2 (2021): 109–113.
- Rukminingsih, Gunawan Adnan, dan Muhammad Adnan Latief. *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, penelitian tindakan kelas*. Diedit oleh m. Syaifuddin. 1 ed. Yogyakarta: Erhaka Utama, 2020.
- Samuel, Firman, dan Kiki Astarani. “Pijat Aromaterapi Efektif Menurunkan Insomnia Lansia.” *Jurnal Stikes* 11, no. 2 (2018): 100–109.
- Sari, Dian, dan Devid Leonard. “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih.” *Jurnal Endurance* 3, no. 1 (2018): 121.
- Sari, Elmia, Ari Pristiana Dewi, dan Darwin Karim. “Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kualitas Tidur Remaja Dengan Insomnia: Literature Review.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9, no. 2 (2021): 1–14.
- Selvanathan, Janannii, Chi Pham, Mahesh Nagappa, Philip W H Peng, Marina Englesakis, Colin A Espie, Charles M Morin, dan Frances Chung. “Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with chronic pain e A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.” *Sleep Medicine*

Reviews 60 (2021): 101460. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101460>.

- Siregar, Maya Ardilla, Nurhannifah Rizky Tampubolon, dan Ani Rahmadhani Kaban. "Mendengarkan Murottal Al-quran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gangguan Pola Napas." *Jurnal Keperawatan Silampari* 5, no. 3 (2020): 248–253.
- Strohl, Kingman P, Neil S Cherniack, dan Barbara Gothe. "State of Art Physiologic Basis of Therapy for Sleep Apnea." *ATS Journal* 134, no. 4 (2020): 791–802.
- Sukendra, I Komang, dan I Kadek Surya Atmaja. *Instrumen Penelitian*. Pontianak: Mahameru Press, 2020.
- Sulistiyani, Cicik. "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa." *Kesehatan Masyarakat* 1, no. 2 (2012): 280–292. <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>.
- Sumirta, I Nengah, dan AA Istri Laraswati. "Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia." *Jurnal Gema Keperawatan* 8, no. 1 (2015): 20–30.
- Syahminan, Ahmad, dan Taufik Warman Mahfuzh. "Konseling Islam Dengan Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Pada Siswa SMP Islam Nurul Ihsan." *SYAMS: Jurnal Kajian Keislaman* 3, no. November (2022): 221–227.
- Tamimy, Muhammad Taufan. "Efek Pandemi Covid 19 Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Pucang V Sidoarjo." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4, no. 9 (2021): 137–143. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/41804%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id>.
- Tantri, Ignatia Novianti, dan Luh Putu Ratna Sundari. "Hubungan antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar." *JURNAL MEDIKA UDAYANA*, 8, no. 7 (2019): 19–24.
- Taufik. "Hipotesis Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (2021): 96–102.
- Tristianingsih, Julia, dan Sarah Handayani. "Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka." *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 3, no. 2 (2021): 120.
- Tryastuti, Dini. "Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Terapi Murottal Al-Qur'an." *Journal of Telenursing (JOTING)* 4, no. 1 (2022): 289–296.
- Tulina, Dina, Patricia Pan, dan Dmitry Klokol. "Melatonin, Pineal Gland and Sleep

- Disorders: From Theory To Practice.” *European Journal of Pharmaceutical and Medical Research* 6, no. 3 (2019): 66–78.
- Valentino, Kenny, Grace Natasha Sunardy, Dhini Andriani, dan Zahrotur Rusyda Hinduan. “Intensi tidur cukup mahasiswa berdasarkan Theory Of Planned Behavior: Analisis Structural Equation Modelling.” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 11, no. 1 (2022): 74–85.
- Wanida Nur Hamida. “Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin Di Masa Pandemi Covid-19.” Universitas hasanuddin, 2021.
- Widia, Chita, Syarif Hidayatullah, dan Asep Robby. “Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Mahasiswa Pengguna Vape.” *Journal of BTH Nursing* 1, no. 1 (2021): 9–14.
- Wijaya Andra Saferi, Putri yessie mariza. “Keperawatan Medical Bedah 2.” *NurseLine Journal* 2, no. 1 (2013): 132.
- Wijayanti, Ratna, Noviansyah Rizal, dan Riza Bahtiar. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Diedit oleh Abu Zyan dan Moh Mursyid. 3 ed. Lumajang: Widya Gama Press, 2021.
- Yarahmadi, Masoomah, Fariba Hafezi, dan Behnam Makvandi. “Research Paper Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia on Emotional Regulation and Dysfunctional Sleep Beliefs Among Insomnia Patients.” *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 28, no. 2 (2022): 196–209.
- Yekti, Rahayu, dan Raudendy Rambe. “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.” *Jurnal Pro-Life: Jurnal Pendidikan Biologi, Biologi, dan Ilmu Serumpun* 8, no. 2 (2021): 148–155.