

Terapi Zikir Melalui Murottal Asmaul Husna Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

Rayuni Larasaty AZ, Listi Anisah, Ajeng Mutiara Anggita

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email: rayunilarasaty@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 25-04-2024

Accepted: 25-04-2024

Published: 30-04-2024

Keywords

Zikr Therapy

Murottal

Asmaul Husna

Sleep Quality

Students

Kata kunci

Terapi Zikir

Murottal

Asmaul Husna

Kualitas Tidur

Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to determine dhikr therapy for students to improve student sleep quality. This study used a one-group pretest-posttest design method. The treatment was given in the form of dhikr which was carried out for 7 days and monitored using WhatsApp Group. This study presents the results of the effectiveness test of dhikr therapy on sleep quality using the "Paired Sample t-Test" method involving 15 participants. The results showed no significant improvement in sleep quality after undergoing dhikr therapy. Statistical tests showed no significant difference between pretest and posttest scores, with a p value of more than 0.05, namely 0.127. These results illustrate that dhikr therapy cannot significantly improve the sleep quality of individuals, which could be due to factors that need to be further investigated.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi zikir terhadap mahasiswa peningkatan kualitas tidur Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *one-group pretest-posttest design*. Pemberian perlakuan berupa zikir yang dilaksanakan selama 7 hari dengan dipantau menggunakan *WhatsApp Group*. Penelitian ini menyajikan hasil uji efektivitas terapi zikir terhadap kualitas tidur dengan menggunakan metode "*Paired Sample t-Test*" dengan melibatkan 15 partisipan. Hasil penelitian tidak menunjukkan peningkatan secara signifikan dalam kualitas tidur setelah menjalani terapi zikir. Uji statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan nilai p lebih dari 0,05 yaitu 0,127. Hasil ini menggambarkan bahwa terapi zikir tidak dapat meningkatkan kualitas tidur individu secara nyata yang bisa disebabkan oleh faktor-faktor yang perlu diteliti lebih lanjut.

Pendahuluan

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah gerakan mata cepat (REM) dan non cepat (NREM). Kualitas tidur sangat penting karena gangguan tidur yang berlangsung lama dapat menurunkan kesehatan umum dan fungsi. Kualitas tidur juga berdampak pada kualitas hidup seseorang. Anda membutuhkan 7 hingga 9 jam tidur setiap hari jika Anda ingin tidur dengan baik. Namun,

banyak orang dewasa muda yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara maksimal (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2020).

Secara umum, hal-hal berikut dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa yaitu, aktivitas fisik, stres akademik, kebiasaan sebelum tidur menurut adat istiadat Islam, waktu menonton televisi, konsumsi kopi, dan merokok (Rohmah *et. al.*, 2020). Ketika seseorang mengalami gangguan pada kualitas tidurnya, dampak psikologis juga akan dirasakan. Ini dapat menyebabkan perubahan suasana hati seperti menurunnya rasa semangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari, emosi yang tidak stabil, lamban menghadapi rangsangan, dan penurunan daya ingat. Semua ini pada akhirnya akan berdampak pada penurunan fungsi kesehatan, kualitas hidup, dan kesehatan mental seseorang (Ainida *et. al.*, 2020). Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, apatis, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman di sekitar mata, mudah mengantuk, dan sering menguap (Maisa *et. al.*, 2021).

Zikir adalah salah satu jenis terapi non-farmakologis yang melibatkan membaca doa. Dengan menstimulus hipotalamus, terapi zikir dapat merelaksasi tubuh dan mempengaruhi kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan fungsi kekebalan dan meningkatkan melatonin. Stimulus gelombang alfa yang dihasilkan dari melafalkan zikir meningkatkan sekresi melatonin. Rasa tenang dikirim ke sistem limbik untuk menghasilkan umpan balik yang menghasilkan keseimbangan neurotransmitter seperti GABA (Gamma Amino Butiric Acid), dopamine, norepinefrin, dan serotonin. Semua ini akan membantu tubuh. Selain itu, asetilkolin dan endorphine, yang menenangkan dan meningkatkan kualitas tidur, dihasilkan oleh penyekresi antagonis GABA, yang juga dikenal sebagai asam gamma amino butiric (Fitriani *et. al.*, 2021).

Dalam Islam, zikir merupakan bentuk penyerahan diri kepada Allah SWT. Terapi zikir ini merupakan sikap atau perilaku pasif dan tunduk dengan mengucapkan kata atau kalimat berulang-ulang untuk menimbulkan respon rileks atau menenangkan. Menurut Benson, pengulangan kata atau kalimat zikir yang dipilih dapat menimbulkan keadaan relaksasi. Gangguan tidur juga dapat disebabkan oleh kecemasan akibat konflik dalam diri individu, sehingga dapat diatasi dengan bersikap menerima diri sendiri terhadap konflik, tidak berkeberatan atau marah, dan menghadapi masalah secara pasif. Menurut fisiologi saraf simpatis, fungsi saraf simpatis dapat melemah dan fungsi saraf parasimpatis dapat ditingkatkan (Vanida, 2023).

Pada tahun 2017, Fandiani, Yulia Martha Wantiyah, Wantiyah Juliningrum, dan Peni Perdani melakukan penelitian serupa dengan judul "Pengaruh Terapi Zikir terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Mahasiswa" di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Studi ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan desain *pretest-posttest* dengan grup kontrol. Sebuah sampel dari 34 orang yang berpartisipasi dalam penelitian terdiri dari 17 kelompok perlakuan dan 17 kelompok kontrol. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan sebagai alat penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi zikir memengaruhi kualitas tidur mahasiswa secara signifikan.

Setelah terapi zikir, skor PSQI mahasiswa meningkat signifikan dari rerata 8,59 menjadi 4,35. Ini menunjukkan bahwa terapi zikir dapat meningkatkan kualitas tidur mereka. Terapi zikir merelaksasi hipotalamus, yang mendorong kelenjar pineal untuk menghasilkan melatonin, yang memudahkan tidur.

Dalam konteks tersebut, penelitian ini akan menguji hipotesis bahwa terapi zikir dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik yang tinggi, masalah sosial, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Faktor-faktor ini dapat berdampak secara negatif pada kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, perlu untuk menjelajahi metode-metode alternatif yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali dampak positif dari terapi zikir terhadap mahasiswa yang terkait dengan peningkatan kualitas tidur mereka. Penelitian ini juga untuk menentukan apakah praktik zikir, yang merupakan aspek penting dalam praktik keagamaan Islam dapat berperan dalam meningkatkan pemahaman, penghargaan, dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang pengaruh agama dan spiritualitas dalam konteks pendidikan tinggi dan bagaimana hal ini dapat membantu mahasiswa mencapai tujuan hidup mereka dengan lebih baik.

Penelitian ini akan memberikan kontribusi terhadap pengetahuan di bidang psikologi positif dan kesejahteraan, dengan mengeksplorasi alternatif terapi non-konvensional seperti zikir dalam upaya meningkatkan kualitas tidur individu. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan panduan berharga bagi Mahasiswa dan lembaga pendidikan tinggi lainnya dalam menyusun program-program yang mendukung pertumbuhan spiritual dan kesejahteraan mahasiswa.

Metode

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2015), eksperimen semu atau *quasy experimental* melibatkan satu kelompok objek dalam penelitian, yang dikenal sebagai *one group pretest-posttest design* (Rohaeni, 2021). Sebelum diberi perlakuan pada penelitian ini diberikan *pretest* terlebih dahulu, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan kondisi sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Dengan berbagai perlakuan yang dilaksanakan selama 7 hari atau satu minggu. Penelitian ini dianalisis menggunakan teknik *Paired Sample t-Test*. Berhubung jumlah subjek hanya 15 orang maka selisih *pretest* dan *posttest* akan dianalisis untuk mengetahui perbedaan peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi zikir. Menurut Fraenkel dan Hyun (2012), paling sedikit 15 orang harus ada dengan pengawasan yang ketat. Paling sedikit 30 orang dalam satu kumpulan. Sementara itu, menurut Call dan Borg (2003), tidak kurang daripada 15 dalam satu kumpulan (Amin, 2020).

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang memiliki skor kualitas tidur rendah dan sedang. Seleksi subjek dilakukan dengan memberikan skala kualitas tidur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya kepada 15 subjek. Selanjutnya data yang diperoleh akan dikategorisasikan ke dalam 3 kelompok, yaitu tinggi, sedang, rendah. Kategori ini bertujuan untuk memilih subjek yang dijadikan sebagai subjek penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur variabel kualitas tidur dengan menggunakan skala kualitas tidur berpedoman pada *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Menurut Buysse, et. al., (1988) menyatakan bahwa alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah sebuah metode pengukuran yang berguna dalam mengevaluasi kualitas dan pola tidur pada orang dewasa. PSQI dibuat untuk membedakan antara individu dengan kualitas tidur yang baik dan yang buruk (Wilda, 2023). PSQI merupakan salah satu instrumen pengukuran kualitas tidur yang telah banyak dipakai. PSQI mengukur tujuh indikator kualitas tidur meliputi: kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan atau keluhan saat terbangun. Nilai Skor PSQI berada pada rentang 0-21, yang bermakna bahwa apabila skor < 5 berarti kualitas tidur baik, dan jika skor global PSQI ≥ 5 mengindikasikan ukuran yang sensitif dan spesifik dari kualitas tidur yang buruk pada individu. Semakin tinggi skor global yang didapat semakin buruk pula kualitas tidur individu tersebut. Peneliti menggunakan program SPSS 25.0 untuk proses pengolahan data dan analisis statistik.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired Sample t-Test* yang dimana merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tetapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi zikir.

Untuk analisis deskriptif data menggunakan analisis deskriptif statistik dan analisis parametrik yaitu pendugaan dan uji hipotesis dari parameter varian didasarkan pada anggapan bahwa skor-skor ditarik dalam suatu varian dengan distribusi tertentu. Untuk analisis parametrik data yang digunakan adalah Uji-t.

Pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini dengan analisis *Paired Sample t-Test* pada program SPSS. Dasar pengambilan putusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji ini adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_0 diterima atau H_a ditolak (perbedaan kinerja tidak signifikan).
2. Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima (perbedaan kinerja signifikan).

Alasan peneliti menggunakan alat analisis ini adalah karena dalam penelitian ini digunakan dua sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan ini sebagai sebuah subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu sebelum dan setelah diberikan perlakuan terapi zikir.

Hasil dan Diskusi

Penelitian serupa oleh Jihan Syahira Vanida pada tahun 2023 dengan judul penelitian “Efektifitas Terapi Zikir Terhadap Kualitas Tidur”. Penelitian ini bertujuan untuk membahas efektifitas terapi zikir terhadap kualitas tidur. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan analisis-histori dengan tinjauan dari jurnal, artikel, dan sumber yang relevan dengan judul yang diambil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi zikir termasuk efektif dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk, terapi ini juga tidak hanya untuk memperbaiki kualitas tidur tetapi juga sekaligus beribadah kepada Allah, zikir adalah salah satu ibadah termudah yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Penelitian sebelumnya oleh Yulia Martha Fandiani, Wantiyah, dan Peni Perdani Juliningrum pada tahun 2017 dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember”. Metode yang digunakan *quasy experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* melibatkan 34 responden, terbagi menjadi 17 responden kelompok perlakuan dan 17 responden kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI). Analisis data menggunakan analisis inferensial berupa uji t dependen dan uji t independen dengan interval kepercayaan 95% ($p=0,05$). Ada perbedaan signifikan skor PSQI setelah diberikan zikir dari rerata 8,59 menjadi 4,35 ($p=0,001$). Sementara itu, tidak ada perbedaan signifikan nilai kualitas tidur pada kelompok kontrol dari rerata 7,94 menjadi 7,53 ($p=0,150$). Pada kedua kelompok, kualitas tidur mahasiswa mengalami penurunan namun pada kelompok intervensi lebih tinggi dari kelompok kontrol, sehingga ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata kualitas tidur antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p=0,001$). Efek relaksasi terapi zikir menstimulasi hipotalamus untuk mempengaruhi kelenjar pineal dalam memproduksi melatonin sehingga mudah untuk tertidur. Kesimpulan penelitian adalah terapi zikir berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Perawat dapat menggunakan terapi zikir dalam meningkatkan kualitas tidur klien, selain itu terapi zikir juga dapat diterapkan sebagai salah satu aktivitas mahasiswa sebelum tidur.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi zikir pada mahasiswa tidak menunjukkan pengaruh yang positif terhadap tingkat kualitas tidur pada diri mereka. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa semua mahasiswa tidak mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata peningkatan persepsi mahasiswa yang dilihat melalui hasil analisis menggunakan program SPSS versi 25, dapat dilihat hasil perbandingan antara sebelum diberikan dan sesudah diberikan terapi zikir. Peningkatan tersebut tergolong tidak signifikan. Proses pengambilan data dilakukan setelah peneliti memberikan perlakuan atau terapi zikir kepada mahasiswa. Terapi zikir tersebut yaitu penerapan model zikir berupa audio Asmaul Husna. Setelah dilakukan tindakan terapi,

peneliti melakukan pengambilan data dengan perhitungan statistik menggunakan Uji-t yaitu “*Paired Sample t-Test*”.

Tabel 1
Alat Ukur Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	21.8000	15	8.30834	2.14521
	Posttest	15.9333	15	9.38438	2.42304

Tabel 2
Alat Ukur Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
1	Pretest - Posttest	5.86667	13.99422	3.61329	-1.88307	13.61641	1.624	14	.127

Berdasarkan pada tabel yang terlampir di bawah ini terlihat bahwa telah dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pengaruh terapi zikir terhadap kualitas tidur. Penelitian ini melibatkan 15 partisipan, dan hasilnya tidak menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah menjalani terapi zikir. Pada hasil *pretest*, nilai rata-rata peserta adalah 21.8000 dengan standar deviasi 8.30834 dan kesalahan baku rata-rata adalah 2.14521. Pada hasil *posttest*, nilai rata-rata peserta adalah 15.9333 dengan standar deviasi 9.38438. Kesalahan baku rata-rata adalah 2.42304.

Korelasi sampel berpasangan antara *pretest* dan *posttest* adalah -0.248. Uji sampel berpasangan menunjukkan selisih rata-rata skor *pretest* dan *posttest* sebesar 5.86667 dengan standar deviasi sebesar 13.99422. Kesalahan baku rata-ratanya adalah 3.61329. Interval kepercayaan 95% selisihnya antara -1.88307 dan 13.61641. Nilai t-hitung uji sampel berpasangan sebesar 1.624 dengan derajat kebebasan 14. Nilai p lebih dari 0.05 yaitu 0.127, menunjukkan bahwa perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* tidak signifikan secara statistik. Artinya terapi zikir yang diberikan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur partisipan.

Sehingga, hasil *pretest* dan *posttest* tidak menunjukkan bahwa terapi zikir berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur peserta. Partisipan memiliki tingkat kualitas tidur yang sedang sebelum menjalani terapi zikir, dan tingkat kualitas tidur partisipan tetap pada kategori sedang setelah diberikan terapi zikir. Korelasi sampel

berpasangan antara skor *pretest* dan *posttest* tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keduanya.

Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan diskusi dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa ketika sebelum dan sesudah diberi terapi zikir audio Asmaul-Husna. Terlihat dengan jelas dari hasil data yang didapat bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberi terapi zikir. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan zikir tidak cukup efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil pada penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan zikir tidak dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa. Disarankan bagi para mahasiswa untuk menerapkan atau mengaplikasikan ibadah-ibadah lain selain zikir dalam kehidupan sehari-hari supaya meningkatkan kesadarannya untuk selalu bersama Allah.

Referensi

- Ainida., et. al. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Caring Nursing Journal*, 4(2).
- Amin, S. F. M., Sharif, S., Madjapuni, M. N., & Mariappan, M. (2020). Bilangan sampel bagi kajian kuasi Eksperimen keberkesanan penggunaan modul Robot M-solat dalam pembelajaran dan pemudahcara solat fardu sekolah menengah. *International Journal of Education, Psychology and Counselling (IJEPC)*, 5(36), 162-167.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Kupfer, D. J., Houck, P. R., Hoch, C. C., Stack, J. A., & Berman, S. R. (1988). Electroencephalographic sleep in depressive pseudodementia. *Archives of general psychiatry*, 45(6), 568-575.
- Call, M.D., Call, J.P., & Borg, W.R. (2003). Educational research an introduction (7th ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Fandiani, Y. M., Wantiyah., & Juliningrum, P. P. (2017). Pengaruh Terapi Zikir terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *NurseLine Journal*, 2(1), 52-60. <https://doi.org/10.19184/nlj.v2i1.5196>
- Fitriani, A., Arief, F., & Shahib, N. (2021). Scoping Review: Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia. *Spesia: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 7(1), 367–374.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th ed). New York: Mc Graw Hill.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438–444.

- Ratnaningtyas, T. O. & Fitriani, D. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31.
- Rohaeni, H., Zultiar, I., & Munajat, A. (2021). Efektivitas Media Bahan Alam Terhadap Kemampuan Berpikir Simbolik Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4628-4632.
- Rohmah., et. al. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pesantren. *HIGEA*, 4(3).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (22nd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Vanida, J. S. (2023). Efektifitas Terapi Zikir Terhadap Kualitas Tidur. *The Ushuluddin International Student Conference*, 1(1), 523-536. <https://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/UInScof2022/article/view/599>
- Wilda, F. (2023). Pengaruh Kombinasi Back Massage dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cilacap Utara 1 (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).