

Penurunan Tingkat Insomnia Ringan Melalui Terapi Zikir Pada Mahasiswa

Natasya Dwi Clarysia¹, Nurlailah Mubarakah², Inayah Nurulisa³, Fakhrurroihan⁴, Arya Duta Pratama⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻³, Universitas Bangka Belitung⁴, Universitas Muhammadiyah Palembang⁵

Corresponding email: natasyaclarysia@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 29-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 24-04-2024

Accepted: 25-04-2024

Published: 30-04-2024

Keywords

Insomnia

Dhikr Therapy

Student

Kata kunci

Insomnia

Terapi Zikir

Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to prove whether there is an effect of giving dhikr therapy in reducing the level of insomnia. The research respondents amounted to 15 students. This study uses quantitative research with a quasi-experimental approach One-Group Pretest-Posttest design. The data collection method to determine the level of insomnia in the research sample is by using a questionnaire (KSPBJ-IRS) which has been adapted with the aim of assessing the condition of the level of insomnia felt by the pretest and posttest research samples. From this study it is known that there are significant results between before and after being given dhikr therapy, where the results of the hypothesis test show $p = 0.001$ which means ($p < 0.05$) and it can be stated that H_0 is accepted, so the results state that there is an effect of dhikr therapy on reducing the level of mild insomnia in students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh pemberian terapi zikir dalam penurunan tingkat insomnia. Responden penelitian berjumlah 15 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimental desain One-Group Pretest-Posttest. Metode pengumpulan data untuk mengetahui tingkat insomnia pada sampel penelitian yaitu dengan menggunakan kuesioner (KSPBJ-IRS) yang telah diadaptasi dengan tujuan untuk menilai kondisi level insomnia yang dirasakan sampel penelitian pretest dan posttest. Dari penelitian ini diketahui bahwa terdapat hasil yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir, dimana hasil dari uji hipotesis menunjukkan $p = 0,001$ yang berarti ($p < 0,05$) dan dapat dinyatakan bahwa H_0 diterima, sehingga hasil menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari terapi zikir terhadap penurunan tingkat insomnia ringan pada Mahasiswa.

Pendahuluan

Salah satu kebutuhan pokok manusia adalah tidur. Kualitas tidur yang baik antara lain ketika seseorang memiliki durasi tidur yang cukup, yaitu sekitar 7-8 jam per hari, tidak sering terbangun saat tidur, serta dapat tertidur dengan mudah setelah 30 menit berbaring (Sulana.,

2020). Tidur memiliki fungsi yang dimaksudkan untuk membantu memulihkan fungsi restoratif pada tubuh sehingga apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi tentunya akan memunculkan akibat negatif yang berupa gangguan tidur. (Nevid dkk., 2018).

Namun, terkadang untuk bisa tidur dengan nyenyak sebagian individu mengalami masalah yang menyebabkan dirinya tetap terjaga hingga larut malam. Insomnia merupakan kejadian dimana seseorang mengalami sulit tidur walaupun memiliki waktu yang cukup untuk tidur. Gejala umum insomnia yaitu sulit memulai tidur, sulit mempertahankan tidur dan terbangun lebih awal dipagi hari (Nasution., 2022).

Insomnia juga sering dialami oleh remaja atau dewasa awal. Dimana hal ini dikarenakan oleh kondisi remaja yang tumbuh dilingkungan pengguna teknologi. Selain itu penyebab lainnya adalah bahwa masa dewasa awal, khususnya mahasiswa sendiri tentunya sering dihadapkan pada tuntutan akademik yang akan menjadi salah satu stresor bagi mahasiswa itu sendiri. Adapun stres yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkat berbeda-beda yang diakibatkan oleh berbagai hal dalam perkuliahan seperti halnya adaptasi dalam menghadapi setiap perubahan yang mungkin terjadi selama proses perkuliahan, selain itu tentunya terdapat tugas dengan bobot yang tidak sama sebagaimana halnya pada saat di bangku sekolah dan tuntutan untuk mendapatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi maupun kondisi di saat menghadapi masa-masa ujian. Sehingga berbagai stress akademik tersebut merupakan sebuah tuntutan bagi mahasiswa yang kemudian menjadi tekanan atau beban yang tidak sesuai dengan lingkungan dan sumber daya yang dialami para mahasiswa (Harahap, 2020). Stres sendiri dapat menjadi positif apabila dapat memotivasi seseorang untuk menghadapi masalah, tetapi dapat menjadi negatif apabila seseorang tidak dapat mengatasi stres tersebut, yang dapat menyebabkan sulit tidur, mudah marah, sakit kepala, dan berbagai gejala kesehatan (Yaqin, 2022).

Setiap mahasiswa dari berbagai prodi tentunya memiliki peluang yang sama untuk mengalami insomnia, termasuk di dalamnya mahasiswa program studi Psikologi. Sebuah penelitian mengemukakan data bahwa salah satu fakultas yang diteliti, yaitu mahasiswa Psikologi merupakan salah satu yang paling banyak mengalami gejala insomnia (Nurdin et al., 2018). Berdasarkan *preliminary study* yang dilakukan pada program studi Psikologi di perguruan tinggi X, terdapat sejumlah mahasiswa yang mengeluhkan gejala insomnia. Adapun gejala insomnia yang dialami begitu beragam antara lain pola tidur yang tidak teratur disebabkan oleh menunda tidur yang dilakukan dengan sengaja, ataupun pola tidur yang tidak teratur disebabkan karena keterpaksaan saat harus menyelesaikan tugas yang harus dikumpulkan segera.

Dampak yang dirasakan antara lain mengalami gangguan saat melaksanakan aktivitas di pagi hari karena tidur yang kurang. adalah terganggunya aktivitas di pagi harinya hingga stres yang dirasakan. Keluhan tersebut diungkapkan terjadi selama beberapa bulan. Kondisi pola tidur yang tidak teratur tersebut bahkan hingga berbulan-bulan lamanya menurut berbagai sumber dapat diklasifikasikan ke dalam karakteristik insomnia (American Psychiatric Association, 2013).

Salah satu bentuk dari terapi perilaku terhadap penurunan insomnia adalah dengan teknik relaksasi dengan menggunakan terapi zikir. Terapi zikir adalah usaha pengobatan yang berisi aktivitas mengingat, menyebut nama, serta keagungan Allah SWT. secara berulang kali, disertai kesadaran bahwa Allah SWT. akan menyembuhkan kondisi psikologis (Widyastuti, 2019). Melalui mekanisme zikir yang memberikan kenyamanan dan ketentrangan ini, insomnia pada mahasiswa dapat dicegah. Oleh karena itu pemberian terapi zikir pada mahasiswa sangat penting dilakukan untuk menurunkan gangguan insomnia ringan pada mahasiswa.

Menurut PPDGJ III (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa., 1993), Insomnia adalah kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas, yang berlangsung untuk satu kurun waktu tertentu. Tudu (2023) menjelaskan bahwa insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang di alami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari, serta secara terus-menerus mengalami kesulitan tidur atau terbangun pada tengah malam dan tidak bisa kembali tidur. Selain itu, Insomnia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidurnya (Nasution, Mardhiati, & Hamal., 2022). Fernando & Hidayat (2020), juga berpendapat bahwa insomnia adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidurnya, baik kualitas maupun kuantitasnya.

Terapi zikir merupakan usaha pengobatan yang berisi aktivitas mengingat, menyebut nama, serta keagungan Allah SWT. secara berulang kali, disertai kesadaran bahwa Allah SWT. akan menyembuhkan kondisi psikologis (Widyastuti, 2019). Terapi zikir juga dapat dikatakan sebagai terapi non-obat yang memberi manfaat menenangkan hati untuk berbagai keadaan tidak nyaman yang dirasakan seseorang, termasuk insomnia (Yanti, 2022). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tingkat insomnia pada sampel antara sebelum dan sesudah diberikannya terapi zikir.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, Menurut Rosyida (2020) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap perlakuan lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimental. Penelitian ini menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest. Menurut (Sugiyono, 2019), metode “One Group Pretest and Posttest Design merupakan desain penelitian dengan adanya pretest sebelum diberikan perlakuan (treatment), dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (treatment)”.

Variabel dalam penelitian ini adalah insomnia. Insomnia dapat diartikan sebagai kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas, yang berlangsung untuk satu kurun waktu tertentu (PPDGJ, 1993). Untuk Studi eksperimen, umumnya dianjurkan

minimal 15 subjek per grup, dikarenakan metode eksperimen yang dipakai menggunakan jenis One-Group Pretest-Posttest Design, yang tidak menggunakan dua kelompok. Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil 15 sampel untuk satu kelompok. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Sample Jenuh. Sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Narlan., 2023). Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil, yaitu kurang dari 30 orang

Metode pengumpulan data untuk mengetahui tingkat insomnia pada sampel penelitian yaitu ialah dengan menggunakan kuesioner. Pemberian kuesioner bertujuan untuk menilai kondisi level insomnia yang dirasakan sampel penelitian pretest dan posttest. Kuesioner yang digunakan adalah Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) yang telah diadaptasi. Kuesioner ini terdiri dari 8 pertanyaan yang sifatnya ordinal dengan tingkat validitas yang teruji antar psikiater dengan psikiater sebesar $r=0,95$ dan uji antar psikiater dengan dokter non psikiater $r=0,94$, dan nilai koefisien uji reliabilitas sebesar 0,891 (Waliyanti & Pratiwi, 2017). Kuesioner KSPBJ-IRS yang digunakan disebar kepada sampel menggunakan Google Form.

Selanjutnya metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test. Sebelum melakukan uji Wilcoxon Signed Rank Test, dilakukan uji asumsi Homogenitas menggunakan Levene dan uji asumsi normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov sebagai syarat dalam analisis data. Tahap analisis data ini dilakukan menggunakan software SPSS 25.0 Statistics for Windows.

Hasil dan Diskusi

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, sehingga terdiri dari statistic deskriptif, hasil uji asumsi, dan hasil uji hipotesis. Statistika deskriptif dapat diartikan sebagai bagian statistika mengenai pengumpulan data, penyajian, penentuan nilai-nilai statistika, pembuatan diagram atau gambar mengenai suatu hal, data yang disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami tentang suatu kelompok data (Subagyo, 2003). Berdasarkan hasil uji statistika deskriptif sebaran frekuensi, maka diperoleh rentang skor untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut, diketahui pada pretest dan posttest terdapat penurunan insomnia pada sampel setelah diberikannya terapi zikir.

Tabel 1 (Descriptive Statistics)

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	15	7	5	12	8,47	2,167
Post-Test	15	5	3	8	5,07	1,944
Valid N (listwise)	15					

Selanjutnya analisis hasil uji asumsi normalitas. Uji normalitas adalah langkah yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang berasal dari populasi terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal (Nuryadi, 2017). Hasil uji asumsi normalitas sebaran pada pretest sampel penelitian mendapatkan hasil $p=0.200$ dengan nilai statistic= 0.131 dan pada

posttest mendapatkan hasil $p= 0.019$ dengan nilai $statistic= 0.242$. berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir pretest sampel normal dan posttest tidak normal.

Talle 2 (Normality Test)

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Terapi Zikir	Pre-Test Eksperimen	,131	15	,200*	,958	15	,663
	Post-Test Eksperimen	,242	15	,019	,852	15	,019

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji homogenitas adalah langkah uji statistik untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Nuryadi, 2017). Hasil uji homogenitas menunjukkan hasil pada pretest $p= 0.814$ ($p > 0.05$) yang berarti bahwa data bersifat homogen, dengan Levene Statistic = 0.056.

Tabel 3 (Homogeneity Test)

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Terapi Zikir	Based on Mean	,056	1	28	,814
	Based on Median	,066	1	28	,799
	Based on Median and with adjusted df	,066	1	27,616	,799
	Based on trimmed mean	,069	1	28	,795

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tingkat insomnia pada sampel antara sebelum dan sesudah diberikannya terapi zikir. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada sampel untuk mengetahui tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi film, di dapatkan hasil nilai $p= 0.001$ (< 0.05) dan $z= -3.422$, maka hipotesis H_1 diterima dengan terdapat perbedaan antara pretest dan posttest, yang artinya adalah sampel yang diberikan terapi zikir mengalami penurunan insomnia ringan.

Tabel 4 (Wilcoxon Signed Rank Test)

Test Statistics ^a	
	Post-Test - Pre-Test
Z	-3,422 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Mahasiswa yang Mengalami Insomnia Ringan di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang”,

dilaksanakan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan untuk menjelaskan maksud pertemuan, tujuan, penjelasan secara singkat terapi yang akan dilakukan, serta pelaksanaan pretest. Setelah dilakukan pertemuan pertama, setiap malam para peneliti selalu mengingatkan sampel untuk berzikir sebelum tidur pada malam hari dan pada pertemuan kedua setelah pemberian terapi zikir dilaksanakan posttest.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa 15 sampel yang telah diberikan perlakuan atau terapi zikir menunjukkan nilai signifikansi < 0.005 , sehingga terapi zikir yang telah diberikan terbukti efektif terhadap penurunan insomnia ringan. Sesuai dengan pendapat Fitriani (2021) bahwa secara fisiologis, terapi zikir dapat menyebabkan otak bekerja. Saat otak menerima sebuah rangsangan yang berasal dari luar, maka otak akan menghasilkan neurotransmitter, yaitu neuropeptide atau hormone beta endorphin. Selesaiannya otak menghasilkan zat tersebut, maka zat ini akan mengalir dan melekat dengan reseptornya pada otak dan diserap di dalam tubuh yang lalu akan memberi pengaruh kembali berupa kenikmatan dan kenyamanan. Rasa nyaman itu dapat membantu mengurangi gangguan insomnia yang merupakan kondisi tidur yang tidak baik secara kuantitas dan kualitas (PPDGJ, 1993).

Dalam penelitian Susanti (2015) menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab insomnia adalah depresi dan nyeri kronis merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian insomnia. Rianjani, Nugroho, & Astuti (2011) juga menjelaskan bahwa penyebab insomnia seringkali adalah masalah medis kronis atau akut, kebiasaan tidur yang buruk, stres, dan lingkungan yang mengubah ritme kehidupan. Jika insomnia diduga disebabkan oleh masalah mental atau fisik, maka hal tersebut harus ditangani sebagai gangguan mental atau fisik. Jika insomnia diyakini disebabkan oleh faktor lingkungan, seseorang perlu memperbaiki faktor tersebut dan memberikan pengobatan insomnia yang tepat. Keluhan-keluhan tersebut seringkali muncul karena adanya masalah medis atau kondisi psikis, misalnya akibat stres dan depresi, penyakit atau pengaruh gaya hidup seperti seringnya konsumsi kopi, alkohol, dan merokok.

Dalam surat Ar-Ra'ad pada ayat 28, zikir merupakan salah satu jenis untuk terapi semua penyakit rohani yang dialami seseorang. Walau dalam al-Qur'an, zikir hanya sebagai penenang hati, namun banyak penyakit hati muncul dikarenakan rasa tidak tenang di hati. Dengan zikir seseorang dapat menenangkan hati dan jiwa yang sedang dilanda goncangan dan menetralisasi pikiran yang sedang merasa kepenatan (Ibid).

Menurut Ibnu Abbas R.A. Dzikir adalah konsep, wadah, sarana, agar manusia tetap terbiasa dzikir (ingat) kepada-Nya ketika berada diluar sholat (Raziansyah, 2023). Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya (Kumala., 2019). Tujuan berDzikir ialah untuk mensucikan jiwa dan membersihkan hati serta membangun nurani (Latif., 2022).

Terapi zikir merupakan terapi non-obat yang memberi manfaat untuk mahasiswa dengan insomnia ringan karena tidak adanya efek samping. Berzikir berarti memasukkan dan mengaktifkan sifat-sifat dan nama-nama Allah SWT yang memiliki kekuatan tak

terbatas di dalam tubuh. Dengan begitu, akan lahir kekuatan spiritual di dalam hati yang akan membuat jiwa merasakan kenyamanan, ketentraman dan kembali seimbang. Tubuh dalam keadaan yang seimbang mampu mengembalikan fungsi organ tubuh menjadi normal kembali (Ambarwati & Maliya, 2018). Melalui mekanisme zikir yang memberikan kenyamanan dan ketentraman ini, insomnia pada mahasiswa dapat dicegah. Oleh karena itu pemberian terapi zikir pada mahasiswa sangat penting dilakukan untuk menurunkan gangguan insomnia ringan pada mahasiswa.

Simpulan

Penelitian ini menghasilkan data yang menunjukkan efektivitas dari terapi zikir terhadap insomnia ringan yang dirasakan mahasiswa Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Penyebab insomnia seringkali adalah masalah medis kronis, kebiasaan tidur yang buruk, stres, dan lingkungan baru, sehingga dengan diberikannya terapi zikir sampel dapat merasakan dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan serta lindungan-Nya. Kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, rasa tenteram dan bahagia yang dapat mengurangi insomnia. Zikir dapat dijadikan salah satu penyembuhan atau terapi non-obat yang memberi manfaat untuk sampel dengan insomnia ringan karena tidak adanya efek samping.

Beberapa saran dari para peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu, mahasiswa dapat melakukan terapi zikir untuk mengatasi insomnia ringan yang dirasakan, tidak hanya untuk mengatasi insomnia terapi zikir atau berzikir hendaknya dapat dilakukan ketika sedang merasa gelisah atau tidak nyaman.

Referensi

- Amin, S. M., & Haryanto, A. (2008). *Energi dzikir: Menenteramkan jiwa membangkitkan optimism*. Amzah.
- APA. (2013). *American psychiatric association: Diagnostic and statistical manual on mental disorder (5th ed.)*. Psychiatric Publishing.
- Ariantini, F. A., & Hariyadi, S. (2012). Gangguan insomnia pada mahasiswa yang menyusun skripsi (studi kasus pada mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri semarang). *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 1-5. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v4i3.13341>
- Arnis, A. (2018). Hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan uji kompetensi dIII keperawatan poltekkes kemenkes jakarta I. *Quality Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-4.
- Ash Shiddieqy, H. T. M. (2001). *Falsafah hukum islam*. Pustaka Rizki Putra.
- Atjeh, A. B. (1993). *Pengantar ilmu tarekat*. Ramadhani.
- Chodjim A. (2003). *Alfatihah: Membuka matahari dengan surat pembuka*. PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Dewanti, A. M. S., & Diniari, N. K. S. *Insomnia dan diagnosis psikiatri pada pasien di instalasi rawat darurat (ird) rsup sanglah*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Denpasar. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/11937/8242>

- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(2), 83-89. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1117>
- Fitriani, A., Fahmi A., & Nurhalim, S. (2021). Scoping review: Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia. *Kedokteran*, 7(1), 367-374.
- Harahap. (2020). 'Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19', *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), pp. 10-14.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40-49.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J., & Grebb, J.A. (1997). *Sinopsis psikiatri jilid 1 edisi ke-7 terjemahan widjaja kusuma*. Binarupa Aksara.
- Kumala, O. D., Ahmad R., & Rumiani. (2019). Terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan hati pada pengguna napza. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 43-54.
- Latif, U. (2022). Dzikir dan upaya pemenuhan mental spiritual dalam perspektif al-qur'an. *Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 28-46.
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. UMM Press.
- M, A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa quality of life of patients with insomnia to students. *Jurnal MKMI*, 14(2), 128-138. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i2.3464>.
- Manggopa, R., Rina, K., & Mario, K. (2019). Aktivitas fisik dengan kejadian insomnia pada atlet gym. *E-Jurnal Keperawatan*, 7(2).
- Munazilah, & Hasanat, N. U. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *GAMA JPP*, 4(1), 22-32. <http://dx.doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Narlan, A., Priana, A., & Gumilar, R. (2023). Pengaruh dryland swimming workout terhadap peningkatan vo2max dalam olahraga renang. *Jurnal of S.P.O.R.T*, 7(1), 119-124.
- Nasution, M. A., Mardhiati, R., & Hamal, D. K. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gejala insomnia pada siswa menengah atas. *Buletin Kesehatan*, 6(2), 173-186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku sulit tidur. *PSYCHOPOLYTAN Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greena, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world. tenth edition*. Pearson Higher Education.
- Nuryadi, Et Al. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Sibuku Media.
- Premani, N. T., Et All. (2017). Insomnia berkolerasi dengan terganggunya kualitas hidup personil militer di lingkungan makesdam ix/ Udayana. *Medicina*, 48(3), 206-210. <http://10.15562/Medicina.v48i3.160>.

- Raziansyah, & Tazkiah. (2023). Penerapan terapi spiritual: Dzikir terhadap tingkat halusinasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 869-874.
- Rianjani, E., Nugroho, H. A., & Astuti, R. (2011). Kejadian insomnia berdasar karakteristik dan tingkat kecemasan pada lansia di panti wredha pucang gading semarang. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 2-17.
- Rosyida, A. H. (2020). Efektivitas terapi film dalam meningkatkan empati. *Psikoborneo*, 8(2), 211-220.
- Sadock, & Kaplan. (1997). *Diagnosa keperawatan pada keperawatan psikiatri*. PT Refika Aditama.
- Sari, D. R., Zulfanni, A. (2019). Pengaruh murottal al-qur'an surat al-fatihah untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23—36
- Shakespeare, W., Widyastuti., & Ahmad, R. (2021). Efektivitas nature sound terhadap penurunan insomnia. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 3(2), 79-89.
- Sholihin, M. (2004). *Terapi Sufistik*. Pustaka Setia.
- Subagyo, P. (2003). *Statistik Deskriptif*. BPFPE-Yogyakarta.
- Sugiyono (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Sulana, I. O. P., et all. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37-45.
- Suryantoro, S. & Kuntari. (2008). *Tingkat kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran universitas islam indonesia*. Karya Tulis Ilmiah, Jurusan Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Indonesia.
- Susanti, L. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia di poliklinik saraf rs dr. M. djamil padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 951-956. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.391>.
- Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fkm undana angkatan 2020 dan 2021. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12-19.
- Widyastuti, A., Moh. A. H., & Sabnah, L. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 5(2), 147-157.
- Wijayaningsih, A. D., et al. (2022). Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1).
- Yanti, L., et al. (2022). Penurunan insomnia pada lansia dengan terapi dzikir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Rafflesia*, 5(3), 1031-1036.
- Yaqin, N. (2022) 'Hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada Mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.' Wijaya Kusuma Surabaya University.