

Terapi Zikir Terhadap Mahasiswa yang Mengalami Insomnia Ringan

Eko Oktapiya Hadinata¹, Andrayani², Natasya Dwi Clarysia³, Nurlailah Mubarakah⁴,
Inayah Nurulisa⁵, Fakhrurroihan⁶, Arya Duta Pratama⁷

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,3,4,5}

Sekolah Islam Al-Azhar Cairo Palembang²

Universitas Bangka Belitung⁶

Universitas Muhammadiyah Palembang⁷

Corresponding email: ekooktapiyahadinata_uin@radenfatah.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2023-11-22
Revised : 2024-06-13
Accepted : 2024-06-16

Keywords

Insomnia, Mahasiswa, Terapi, Zikir

ABSTRACT

Gangguan tidur yang sering dialami seseorang salah satunya adalah insomnia, yang merupakan ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan tidurnya dengan kualitas yang cukup. Salah satu bentuk dari terapi perilaku terhadap penurunan insomnia adalah dengan teknik relaksasi dengan menggunakan terapi zikir yang merupakan suatu usaha pengobatan yang disertai dengan kesadaran bahwa Allah SWT akan menyembuhkan kondisi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh pemberian terapi zikir dalam penurunan tingkat insomnia ringan pada sampel penelitian. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi di UIN Raden Fatah, dengan sampel yang berjumlah 15 mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tingkat insomnia ringan pada sampel antara sebelum dan sesudah diberikannya terapi zikir. 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 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

Introduction

Salah satu kebutuhan pokok manusia adalah tidur. Biasanya waktu tidur manusia adalah 7-8 jam per hari (Barlow & Durand, 2015). 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.

Gangguan tidur yang sering dialami diantaranya adalah insomnia, yang merupakan ketidakmampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan pokoknya yaitu tidur, sehingga jumlah maupun kualitas tidurnya tidak cukup. Kualitas tidur sendiri dapat terlihat dari sejauh mana seseorang nyenyak dalam tidurnya (individu berada pada periode tidur lelap), sulit untuk dibangunkan dan merasa segar ketika bangun dari tidurnya.

Insomnia juga sering dialami oleh remaja atau dewasa awal (Gao et al, 2023; Dwiyantri et al, 2023). 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 tidak dapat dipungkiri bahwa berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa akan mengganggu siklus tidur dan bahkan akan menyebabkan terjadinya gangguan tidur seperti insomnia (Lubis & Nurlaila, 2010).

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 (Yanti et al, 2022; Pratiwi et al, 2021). 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 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.

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. Rafknowledge (2004) menjelaskan bahwa insomnia merupakan keluhan yang sering muncul yang berupa kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur atau untuk tetap tidur, seringnya terbangun di pertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal pada diri seseorang. Selanjutnya menurut a Hoeve (1992), insomnia merupakan keadaan tidak dapat tidur atau terganggunya pola 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.

Method

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap perlakuan lain dalam kondisi terkendali. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimental. Penelitian ini menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest.

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). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi di UIN Raden Fatah, dengan sampel yang berjumlah 15 mahasiswa.

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.

Results and Discussion

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 u

ntuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut, diketahui pada pretest dan posttest terdapat penurunan insomnia pada sampel setelah diberikannya terapi zikir.

Table 1.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 menunjukan sebaran butir-butir pretest sampel normal dan posttest tidak normal.

Table 2.Normality Test

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	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.

Table 3.Homogeneity Test

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Terapi Zikir	Based on Mean	0,056	1	28	,814
	Based on Median	0,066	1	28	,799
	Based on Median and with adjusted df	0,066	1	27,6 16	,799
	Based on trimmed mean	0,069	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.

Table 4. Wilcoxon Signed Rank Test

	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 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).

Zikir membantu seseorang membuat persepsi yang lain selain ketakutan yaitu keyakinan bahwa stressor apapun akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT. Saat seseorang membiasakan zikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan serta lindungan-Nya. Kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, rasa tenteram dan bahagia (Najati, 2005). Zikir akan membuat seseorang merasa tenang, sehingga akan menekan kerja sistem saraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatetis (Saleh, 2010).

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.

Conclusion

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.

References

- Amin, S. M., Haryanto, A. (2008). Energi dzikir: Menenteramkan jiwa membangkitkan optimism. Jakarta: Amzah.
- APA. (2013). American Psychiatric Association: Diagnostic and statistical manual on mental disorder (5th ed.). United States: 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. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Atjeh, A. B. (1993). Pengantar Ilmu Tarekat. Solo: Ramadhani.
- Barlow, D. H., & Durand, M. V. (2015). *Abnormal psychology: An integrative approach*. Amerika Serikat: Wadsworth, Cengage Learning.
- Chodjim A. (2003). *Alfatihah: Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*. Jakarta: 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>
- Dwiyandi, et al (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*. Vol. 5 No. 7.
- 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.
- Gao et al (2023). A bibliometric analysis of insomnia in adolescent *Front. Psychiatry* 14:1246808.doi: 10.3389/fpsyt.2023.1246808
- Hoeve, V. (1992). *Ensiklopedi Indonesia*. Jakarta: PT Ichtiar
- Hoeve, V. (1992). *Ensiklopedi*. (Terjemahan : Irsyad, M). Jakarta : Ichtiar Baru.
- 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*. Jakarta: 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.
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lubis & Nurlaila. (2010). Mengapa tingkat stres pada pelajar makin tinggi. *Style Sheet*. www.vivanews.com/news/read/120642.
- 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>
- Najati, M., U. (2005). *Al-Qur'an dan psikologi* (Terjemahan). Jakarta: Aras Pustaka.
- 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. New York: Pearson Higher Education
- Nuryadi, et. Al. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Paratiwi, et. Al. (2021). Terapi Mindfulness (Meditasi Dzikir) terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)* Vol. 3 No. 1.

- Premani, N. T., Widyadharma, P. E., Utami, D. I., & Budiarsa, I. (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>
- Rafknowlegde. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- 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.
- Sadock, & Kaplan. (1997) *Diagnosa keperawatan pada keperawatan psikiatri*. Medan: PT Refika Aditama.
- Saleh, A. ,Y. (2010). *Berdzikir untuk kesehatan syaraf*. Jakarta: Zaman.
- 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*. Bandung: Pustaka Setia.
- Subagyo, P. (2003). *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
- Suryantoro, Siswowijoto, & Kuntari. (2008). *Tingkat kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran universitas islam indonesia*. Karya Tulis Ilmiah, Jurusan PendidikanDokter Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Indonesia.
- Susanti, Lydia. (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>
- Widyastuti, A., Moh. A. H., Sabnah L. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gajah 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