

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH MENDENGARKAN BACAAN AL-QUR'AN SURAT
AR-RAHMAN DAN TERJEMAHNYA TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR SISWI KELAS I MTs MU'ALLIMAAT YANG
MENGALAMI CEMAS PERPISAHAN**



Oleh:

FATIMAH ISHAK
20130310202

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2016**

PENGARUH MENDENGARKAN BACAAN AL-QUR'AN SURAT AR-RAHMAN DAN TERJEMAHNYA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR SISWI KELAS I MTs MU'ALLIMAT YANG MENGALAMI CEMAS PERPISAHAN

Fatimah Ishak¹, Iman Permana²

¹ fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UMY,

² Pusat studi kedokteran Islam fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UMY

INTISARI

Latar Belakang: Kualitas tidur yang baik dan teratur menyebabkan aktifitas tubuh dan aktifitas keseharian akan berjalan normal. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status kesehatan, lingkungan, diet, gaya hidup, obat-obatan, dan stres psikologi. lebih dari 25% Kelompok remaja usia 11-17 tahun diketahui memiliki gangguan tidur. Siswi yang tinggal di asrama (santri) mengalami kecemasan saat berpisah dengan orang tua. kecemasan sangat erat hubungannya dengan insomnia. Hal ini berdampak pada rasa takut tidur sendirian, dan perilaku-perilaku seperti marah, menangis, tidak mau dipisahkan dari orang tuanya yang berakibat pada berkurangnya kualitas hidup.

Metode: Rancangan penelitian adalah eksperimen dengan pendekatan pre and post test kontrol group. Pemilihan sampel dengan teknik random sampling yang terdiri dari 70 responden, yang terbagi menjadi 35 responden kelompok perlakuan dan 35 responden kontrol. Kelompok perlakuan mendapat intervensi mendengarkan Al-Qur'an 14 hari berturut-turut. Sebelum dan sesudah intervensi, kualitas tidur responden diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan paired sample t-test, Wilcoxon test, dan Mann Whitney test.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur responden sebelum dan sesudah mendengarkan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya pada kelompok intervensi dan kontrol ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur siswi kelas 1 MTs Muallima'at Muhammadiyah Yogyakarta yang mengalami cemas perpisahan.

Kata Kunci: *kualitas tidur, Mendengarkan Al-Qur'an, cemas perpisahan*

EFFECT OF LISTENING AL-QURAN (AR-RAHMAN) WITH READING MEANING TO IMPROVE THE SLEEP QUALITY ON STUDENT OF JUNIOR HIGH SCHOOL GRADE 1 AT MUALLIMA'AT THAT HAVING OF SEPARATION ANXIETY DISORDER

Fatimah ishak¹, Iman Permana²

¹school of medicine faculty of medicine and health science UMY,

²The centre of Islamic medicine studies faculty of medicine and health sciences UMY

Abstrack

Background: A good quality of sleep and regularly has caused the activities of body and daily would run normally. The sleep quality of person is influenced by some factor. They are health status, environment, diet, life style, medicines, and psychology stress. More than 25% a group of teenager aged 11-17 years old has known have sleep disorder. A student whom lived at dormitory (santri) is having anxious when separated from her parents. Anxious is strongly related with insomnia. In this context, this is effected on feeling of afraid to sleep alone, and behaviors such as angry, cry, do not want to separated from parents which led to the decreasing of life quality.

Methods: The research design is an experiment with an approach of pre and post test group control. Sampling was carried out by a Random sampling technique that involved 70 respondents, divided into 35 respondents treatment group and 35 respondents control. Treatment group got intervention 14 days consecutively. Before and after intervention, the sleep quality of respondent is measured by Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis using paired sample t-test, Wilcoxon test, and Mann Whitney test.

Results: The results showed that there was no significant difference in the respondents' sleep qualities before and after listening Al-Quran along with read meaning of verses in the intervention and kontrol group ($p > 0,05$).

Conclusion: The results of this study showed that listening Al-Quran along with read meaning of verses no significant effect on sleep quality grade 1 student at MTs Muallima'at that having of separation anxiety disorder

Keywords: Sleep Quality, Listening to Al-Qur'an, separation anxiety disorder

PENDAHULUAN

Kualitas tidur yang baik merupakan sebuah keinginan bagi setiap orang. Sayangnya, dalam kondisi kehidupan yang serba sibuk dan cepat seperti sekarang ini, kualitas tidur yang baik jarang dimiliki oleh banyak orang sehingga Kualitas dan kuantitas tidur menjadi kurang dan dapat mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan tingkat atensi di siang hari serta dapat menimbulkan konsekuensi serius lainnya seperti peningkatan angka kejadian kecelakaan mobil dan motor (Steven, 2015).

Kualitas tidur yang baik dan teratur menyebabkan aktifitas tubuh dan aktifitas keseharian akan berjalan normal. Tidur berfungsi sebagai *restorative* (mengembalikan ke keadaan sebelumnya) dan *homeostatic* (kecenderungan untuk tetap stabil dalam keadaan tubuh organisme normal) dan penting untuk termoregulasi dan cadangan energi normal (Kaplan & Sadock, 1997). Hal ini berkaitan dengan firman Allah Surat an-Naba ayat 9 “*Dan kami jadikan tidurmu sebagai (sarana) istirahat.*”

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status kesehatan, lingkungan, diet, gaya hidup, obat-obatan, dan stres psikologi (Asmadi, 2008). Stres psikologis bisa disebabkan oleh banyak hal, diantara status ekonomi, hubungan kekerabatan, kecemasan dalam menghadapi permasalahan hidup dan depresi (Robbins & Judge, 2015).

Stres psikologi dapat dialami oleh setiap orang, tak terkecuali bagi seorang siswa. Bagi para siswa, stres psikologi sering terjadi ketika siswa tersebut mengalami kecemasan saat berpisah dengan orang tua. Menurut penelitian Allen *et al* (2010), anak-anak yang dipisahkan dari rumah atau dari orang tuanya akan mengalami kecemasan, karena mereka berpikir bahwa hal tersebut akan merugikan diri mereka, seperti merasa diculik, dititipkan dan dibuang. Hal ini berdampak pada rasa takut tidur sendirian, dan perilaku-perilaku yang ditunjukkan oleh anak yang mengalami perpisahan seperti marah, menangis, tidak mau dipisahkan dari orang tuanya yang berakibat pada berkurangnya kualitas hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Buckner, *et al.*, (2008) mengatakan bahwa kecemasan sangat erat hubungannya dengan insomnia. Studi ini mengatakan bahwa kecemasan sosial dapat mempengaruhi tingkat insomnia seseorang yang didahului oleh perasaan depresi. Seorang anak yang mengalami psikososial, cemas, dan depresi lebih berpotensi mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami psikososial, cemas dan depresi (Simola, *et al* 2012).

Penelitian dari Babson *et al.* (2010), lebih dari 25% Kelompok remaja usia 11-17 tahun diketahui memiliki gangguan tidur. Gangguan tidur ini disebabkan oleh beberapa factor, antara lain penggunaan narkoba, gangguan alcohol, merokok, ketidakstabilan emosi, kecemasan, dan depresi. Studi ini menunjukkan bahwa ketakutan dan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur seorang remaja. Kualitas tidur yang buruk

merupakan masalah kesehatan utama bagi masyarakat Amerika Serikat, karena dapat menurunkan produktifitas hidup. Kualitas tidur yang buruk pada masa remaja akan mempengaruhi kecemasan orang tersebut ketika dia dewasa (Babson *et al.*, 2012).

Penelitian ini dilakukan di Asrama Siti Aisyah Pondok Pesantren Madrasah Muallimaat Muhammadiyah yang terletak di Jalan Suronatan. Fungsi utama dari pesantren ialah menyiapkan peserta didik atau biasa disebut santri untuk mendalami dan menguasai ilmu agama islam serta dapat mengamalkan nilai-nilai ajaran agamanya. Santri tidak hanya dididik menjadi orang yang mengerti ilmu agama dan mengamalkannya, tetapi juga mendapat tempaan kepemimpinan yang alami, kemandirian, kesederhanaan, ketekunan, kebersamaan, kesetaraan, dan sikap positif lainnya (Sa'adati dalam Haedari, 2014).

Pondok pesantren yang modern biasanya memiliki kurikulum yang tidak hanya mengajarkan pendidikan agama namun juga mengimbangi dengan pendidikan umum. Pesantren biasanya mewajibkan santrinya untuk tinggal di Asrama dan santri tersebut harus memenuhi segala aturan yang dibuat agar bisa belajar secara efektif dan menguasai pengetahuan agama maupun umum yang diterima. Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan (stressor) sehingga dapat menyebabkan stres. (Zakiyah *et al*, 2010).

Sistem pembelajaran di pondok pesantren sangat berbeda dengan sistem pembelajaran diluar pondok pesantren atau di sekolah umum. Hal ini

menuntut santri untuk dapat segera beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2011) mengatakan bahwa kebutuhan tidur dipondok pesantren tidak terpenuhi dari kebutuhan tidur normal yang artinya siswi yang tinggal di asrama memiliki durasi tidur yang singkat, Hal ini berpengaruh pada kualitas tidur santri.

Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu seseorang yang menderita gangguan tidur yaitu dengan penatalaksanaan farmakologis atau non-farmakologis. Secara farmakologis, penatalaksanaan gangguan tidur yaitu dengan memberikan obat dari golongan *sedatif-hipnotik* seperti *benzodiazepin* (*ativan, valium, dan diazepam*) (Schmitz *et al.*, 2013). Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat, akan tetapi jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan.

Terapi non-farmakologis untuk penderita gangguan tidur diantaranya latihan relaksasi otot progresif (Sulidah, 2013), dan terapi musik (Sutrisno, 2007). Selain terapi music terdapat terapi suara yang lain yaitu terapi mendengarkan Al-Qur'an yang dapat menurunkan kecemasan, hilangnya sifat emosional, pemaarah, dan mudah menyerah (putus asa) (Al-Kaheel, 2012).

Menurut Hebert Benson, seorang dokter di *Harvard Medical School* menyimpulkan bahwa ketika seseorang terlibat secara mendalam dengan do'a yang diulang-ulang (*repetitive prayer*) ternyata akan membawa berbagai perubahan fisiologis, antara lain berkurangnya kecepatan detak

jantung, menurunnya kecepatan napas, menurunnya tekanan darah, melambatnya gelombang otak dan pengurangan menyeluruh kecepatan metabolisme. Kondisi ini disebut sebagai respon relaksasi (*relaxation response*) (Subandi, 2013).

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh mendengarkan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya terhadap peningkatan kualitas tidur siswa kelas 1 MTs yang mengalami cemas perpisahan?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *experimental* dengan pendekatan *pre and post test kontrol group*. Sebelum intervensi peneliti terlebih dahulu melakukan penilaian kualitas tidur pada responden (*pre test*). Setelah intervensi peneliti kembali melakukan penilaian kualitas tidur responden (*post test*) pada kedua kelompok untuk mengetahui perubahan kualitas tidur siswi antara sebelum dan sesudah mendengarkan Al-Qur'an (Murottal) sambil membaca terjemahnya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 1 MTs Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta yang berjumlah 225 siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah *teknik simple random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2010).

Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Taro Yamane (Imron, 2014). Berdasarkan observasi kemudian dimasukkan kedalam rumus tersebut diperoleh hasil 35 responden untuk tiap kelompok. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah:

a. Kriteria inklusi

1. Siswi kelas 1 MTs Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta
2. Tinggal di Asrama Siti Aisyah
 1. Skor kecemasan tidak sama dengan 0
 2. Skor kualitas tidur tidak ≤ 5 (kualitas tidur baik)
 3. Tidak mengalami gangguan pendengaran

b. Kriteria eksklusi

1. Tidak dalam perawatan khusus
2. Mempunyai riwayat gangguan jiwa

Instrument yang digunakan dalam pengukuran kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang telah dikembangkan oleh Contreras *et al.*, (2014). Instrument ini telah baku dan banyak digunakan dalam penelitian kualitas tidur seperti dalam penelitian Majid (2014). Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan skala ordinal dengan skor keseluruhan dari Pittsburgh Sleep Quality Index (*PSQI*) adalah 0 sampai dengan nilai 21 yang diperoleh dari 7 komponen penilaian diantaranya kualitas tidur secara subyektif (*subjective sleep quality*), waktu yang diperlukan untuk memulai

tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), efisiensi tidur (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (*sleep disturbance*), penggunaan obat untuk membantu tidur (*using medication*), dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (*daytime disfunction*).

Analisa data untuk mengetahui dua kelompok data yang dependent yaitu skor kualitas tidur sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi adalah dengan menggunakan uji beda dua *mean dependent (Paired Sample t-Test)* karena didapatkan nilai $p > 0,05$ sehingga dapat diartikan data berdistribusi normal. Sedangkan pada kelompok kontrol menggunakan *Wilcoxon test* karena didapatkan nilai $p < 0,05$ sehingga dapat diartikan data tidak berdistribusi normal. (Dahlan, 2010). Analisa data untuk membandingkan derajat kualitas tidur antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menggunakan uji *Mann-Whitney* karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

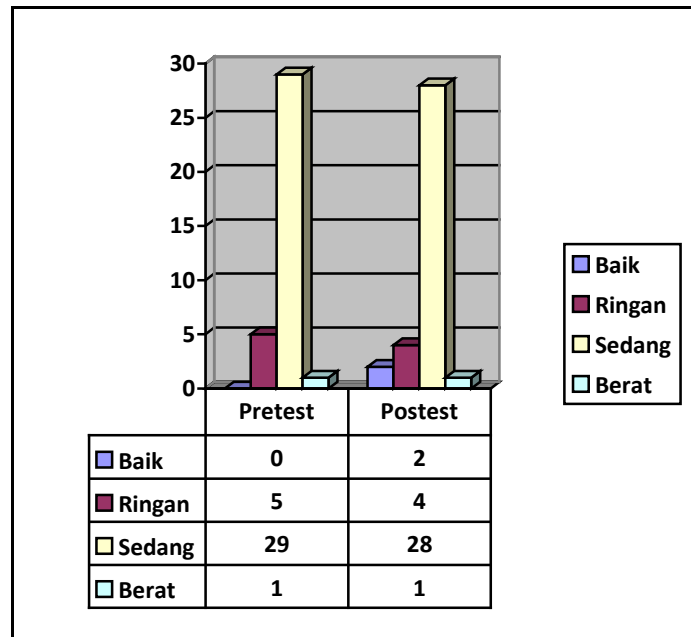
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Al-Qur'an.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Kualitas tidur	SKOR	N
Baik	1-5	0
Ringan	6 - 7	12
Sedang	8 -14	56
Berat	15 - 21	2
Total		70

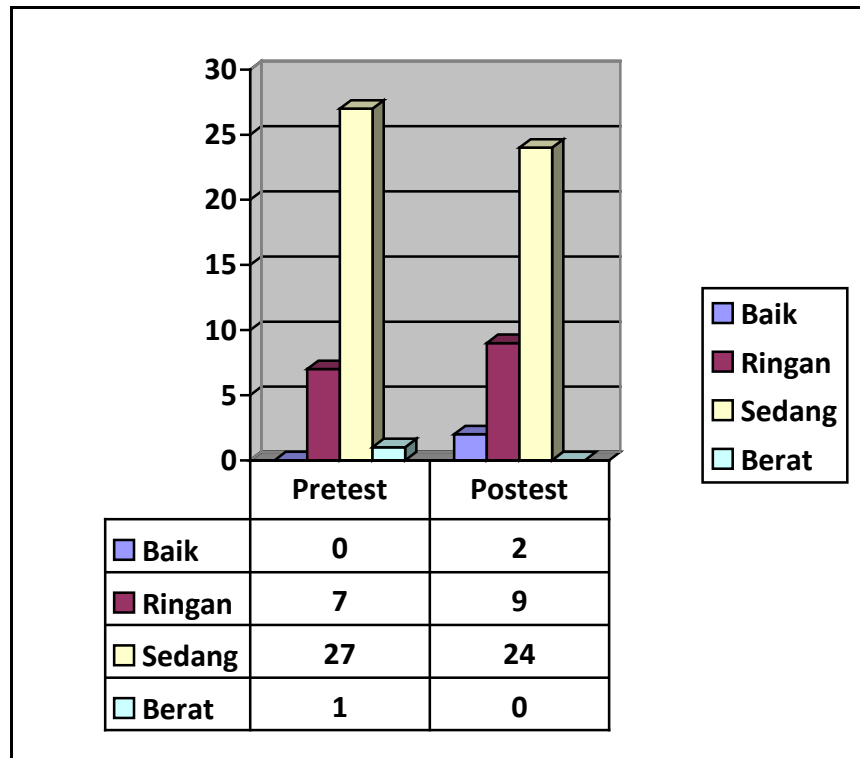
Dari 70 responden yang akan diteliti kualitas tidur, didapatkan kualitas tidur ringan sebanyak 12 orang, kualitas tidur sedang sebanyak 56 orang, kualitas tidur berat sebanyak 2 orang, dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur yang baik

Diagram 1
Distribusi frekuensi kualitas tidur responden kelompok intervensi



Dari data diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan perlakuan berupa mendengarkan Al-Qur'an seluruh responden perlakuan tidak ada yang memiliki kualitas tidur baik. Sedangkan setelah diberi perlakuan frekuensi responden dengan kualitas tidur baik menjadi 2 responden. Artinya sebagian responden tetap memiliki kualitas tidur yang buruk.

Diagram 2
Distribusi frekuensi kualitas tidur responden kelompok kontrol



Dari data diatas diketahui bahwa pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa mendengarkan Al-Qur'an frekuensi responden dengan kualitas tidur baik menjadi 2. Artinya sebagian responden tetap memiliki kualitas tidur yang buruk.

Diagram 3
Rata-rata skor PSQI responden sebelum dan sesudah mendengarkan Al-Qur'an

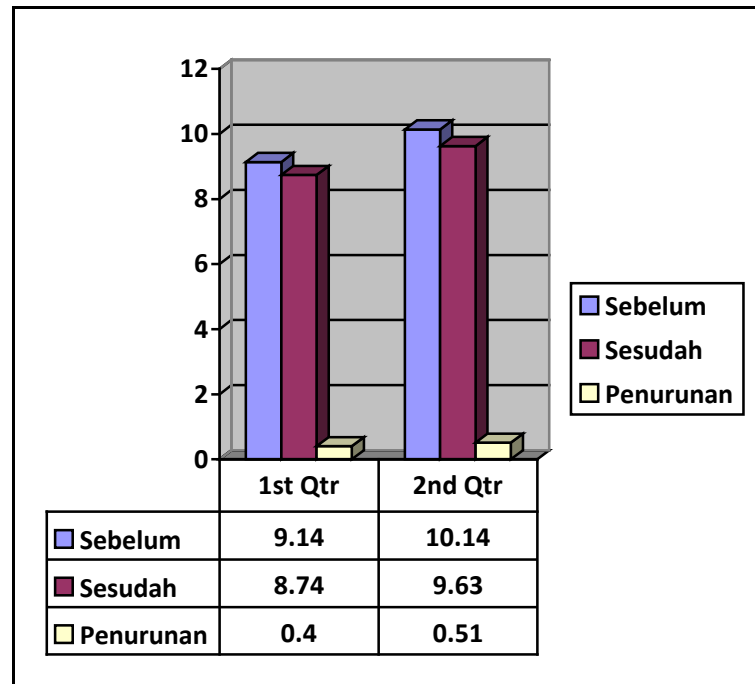


Diagram diatas menggambarkan bahwa kelompok perlakuan yang mendapat intervensi berupa mendengarkan Al-Qur'an menunjukkan kecenderungan penurunan rata-rata skor PSQI begitu juga dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hasil data rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum perlakuan memiliki nilai rata-rata 9,14 sedangkan untuk kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata 10,14. Setelah dilakukan perlakuan mendengarkan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata 9,63 sedangkan untuk kelompok kontrol menurun menjadi 8,74. Penurunan pada kelompok kontrol lebih sedikit yaitu sebesar 0,4 sedangkan untuk kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 0,51.

Tabel 2
Perbedaan skor Kualitas tidur siswi sebelum dan sesudah mendengarkan Al-Qur'an pada kelompok kontrol

Kualitas Tidur	Variabel		Z	p
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>		
Baik	0	2		
Ringan	7	9		
Sedang	27	24		
Berat	1	0	-1,505	0,132

Keterangan: uji *Wilcoxon test*

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai p pada kelompok kontrol sebesar 0,132 dengan nilai Z hitung -1,505. Nilai p yang dihasilkan ini dapat dikatakan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kualitas tidur siswi. Hal ini dikarenakan nilai ($p=0,132$) yang dihasilkan lebih dari taraf kesalahan 5% (0,05) atau dapat juga membandingkan nilai (Z hitung=1,505) < (Z tabel=1,96).

Tabel 3
Perbedaan skor Kualitas tidur siswi sebelum dan sesudah mendengarkan Al-Qur'an pada kelompok intervensi

Kualitas tidur	Variabel		p
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	
Baik	0	2	
Ringan	4	3	
Sedang	30	29	
Berat	1	1	0,230

Keterangan: uji *Paired Sample t-Test*

Setelah diberikan intervensi berupa mendengarkan Al-Qur'an diperoleh hasil bahwa dari 35 responden siswi 2 diantaranya memiliki kualitas tidur yang

menjadi baik yang sebelumnya mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test diketahui nilai p pada kelompok eksperimen sebesar 0,230. Nilai p yang dihasilkan ini dapat dikatakan bahwa pada kelompok eksperimen tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kualitas tidur siswi sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 4
Perbandingan skor kualitas tidur siswi pada kelompok kontrol dan intervensi

Kelompok	N	Mean Rank	P	z
Kontrol	35	35,73		
Intervensi	35	35,27	0,924	-0,095
Total	70			

Keterangan: uji *Mann Whitney* u-test

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mean rank antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi hamper sama. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur siswi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Nilai p yang dihasilkan sebesar 0,924 dengan nilai Z hitung -0,095. Oleh karena nilai p yang dihasilkan lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kualitas tidur siswi pada kelompok kotrol dan intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan kualitas tidur siswi yang signifikan sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa mendengarkan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Serta Pada uji perbandingan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan kualitas tidur siswi yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah diberi perlakuan berupa mendengarkan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya.

Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Halaj (2014) bahwa zikir sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Tidak terjadinya perubahan pada kualitas tidur siswi pada penelitian ini dipengaruhi banyak faktor, diantaranya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswi tidak sama dengan lansia sehingga berpengaruh pada durasi tidur siswi. Aktifitas di MTs Muallima'at Muhammadiyah sangat padat, hal ini dapat dilihat dari jadwal kegiatannya dari jam 03.00-22.00, belum lagi adanya teman untuk bertukar pikiran sehingga jam tidur semakin berkurang. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryono *et al.* (2009), yang mengatakan bahwa Subjek dengan durasi tidur di hari sekolah yang kurang mengalami gangguan tidur lebih banyak dibanding subjek yang durasi tidurnya cukup.

Responden penelitian ini adalah siswi kelas 1 MTs Muallima'at Muhammadiyah yang mengalami cemas perpisahan diantaranya 39 responden memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 31 responden memiliki tingkat kecemasan berat. Muallima'at Muhammadiyah merupakan sekolah Madrasah Tsanawiyah yang menyediakan asrama sebagai tempat tinggal para siswi. Para siswi memiliki aktivitas yang sangat banyak baik aktivitas di sekolah maupun di asramanya, sehingga para siswi sangat sibuk dalam rutinitas kesehariannya. Penelitian LeBourgeois *et al.* (2005), mengatakan bahwa menghindari aktivitas yang bersifat menstimulasi baik secara fisiologis, kognitif, maupun emosional dapat mengurangi insiden gangguan tidur. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa jika siswi kelas 1 yang diteliti mengurangi atau tidak melakukan aktivitas yang berlebihan yang dapat menstimulasi tenaga, pikiran, serta emosi seperti ekstrakurikuler yang melelahkan, pelajaran malam di asrama, pergi bermain dengan teman-temannya maka dapat menurunkan insidensi gangguan tidur yang juga akan berpengaruh pada kualitas tidurnya.

Kondisi lingkungan yang diteliti adalah bising, cahaya, lokasi tidur, adanya *co-sleeping*, sehingga hal ini juga berpengaruh pada kualitas tidur siswi. Hal ini didukung oleh *National Sleep Disorders Research Plan* yang mengatakan bahwa kualitas tidur juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Haryono *et al.*, 2009).

KESIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh mendengarkan Al-Quran sambil membaca terjemahnya terhadap peningkatan kualitas tidur siswi kelas 1 MTs muallimaat yang mengalami cemas perpisahan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar atau bahan pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut sehingga diharapkan dapat mengatasi kualitas tidur pada siswi yang mengalami cemas perpisahan, dengan menambah waktu mendengarkan murottal Al-Qur'an serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

REFERENSI

- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta: EGC
- Allen, J. L., Blatter, J., Ursprung, A., Schneider, S. (2010). The Separation Anxiety Daily Diary: Child Version: Feasibility and Psychometric Properties. *Child Psychiatry Hum Dev*, 41:649–662.
- Al-Halaj, Q. M. I. (2014). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur*. Karya Tulis Ilmiah Strata satu, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Al-Kaheel, A. D. (2012). *Lantunan Quran untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Babson, K. A., Feldner, M. T., Connolly, K. M., Trainor, C. D., Leen, E. W. (2010). Subjective Sleep Quality and Anxious and Fearful Responding to Bodily Arousal among Children and Adolescents. *Cogn Ther Res (2010)* 34:359–367.
- Babson, K. A., Badour, C. L., Feldner, M.T., Bunaciu, L. (2012). The Relationship of Sleep Quality and PTSD to Anxious Reactivity from Idiographic Traumatic Event Script-Driven Imagery. *Journal of Traumatic Stres October, 25*, 503–510.

- Buckner, J. D., Bernert, R. A., Cromer, K. R., Joiner, T. E., Schmidt, N. B. (2008). Social Anxiety and Insomnia: the Mediating Role of Depressive Symptoms. *Depression and Anxiety*, 25:124–130.
- Contreras, F. H., Lopez, E. M., Roman, P. A. L., Garrido, F., Santos, M. A., & Amat, A. M. (2014). Reliability and validity of the spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patients with fibromyalgia. *Rheumatol Int*, 34, 929–936.
- Dahlan, M. S. (2010). *Membaca dan menelaah jurnal uji klinis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., et al. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12- 15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, Vol. 11, No. 3, Oktober 2009
- Imron, M. (2014). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan. Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Sagung Seto.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1997). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Edisi 7* (Kusuma, W., Penerjemah). Jakarta: Binarupa Aksara.
- LeBourgeois MK, Giannotti F, Cortesi F, Wolfson AR, Harsh J. (2005) The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *Pediatrics*, 115: 257-65.
- Majid, Y. A. (2014). *Pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay*. Karya Tulis Ilmiah Strata Dua, Universitas Padjajaran, Bandung.
- National Sleep Disorders Research Plan. Normal sleep, sleep restriction and health consequences. [cited 2009, May 12]. Didapat dari: http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/sleep/res_plan/section4/section4d.html.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2015). *Perilaku organisasi. Edisi 16*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sari, A. W. (2011). *Hubungan antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Sa'adati, N. (2014). *Pengelolaan Wakaf Tunai dalam Mekanisme Pemberdayaan Ekonomi Pesantren*. Karya Tulis Ilmiah strata dua, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Schmitz, G., Lepper, H., Heidrich, M. (2003). *Farmakologi dan Toksikologi*, edisi 3 (Sigit, J. I., Hanif, A., Penerjemah) Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran

- Simola, P., Liukkonen, K., Pitkäranta, A., Pirinen, T., Aronen, E. T. (2012). Psychosocial and somatic outcomes of sleep problems in children: a 4-year follow-up study. *Child: care, health and development*.
- Subandi, M.A. (2013). *Psikologi agama & Kesehatan Mental*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sulidah. (2013). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha*. Karya Tulis Ilmiah strata dua, Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Sutrisno (2007). *Efektifitas terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Steven, M. S. (2015). Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. Available from: <http://emedicine.medline.com>.
- Zakiyah, N., Hidayati, F. N. R., Setyawan, I. (2010). *Correlation Between Self-Adjustment and Academic Procrastination At Student's of Boarding School SMP N 3 Peterongan Jombang*. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.