



Efektifitas Terapi Murottal dan Terapi Musik terhadap Insomnia Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023

Titin Saputri*¹, Irma Herlina²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610

Korespondensi penulis : titinsaputri1812@gmail.com*

Abstract. *Insomnia is a sleep disorder experienced by final year students. Therefore, strategies are needed that students can use to reduce the level of insomnia they experience. Murottal therapy and music therapy can be used to reduce insomnia because what results from murottal therapy and music therapy is comfort and calm. The aim of this research is to determine whether or not there is effectiveness of murottal therapy and music therapy on the level of insomnia experienced by final year students at the University Advanced Indonesia. This research uses a Quasi experiment, using the One Group pre and post test design method. The sampling technique used the Pederer formula calculation from a population of 170 to 32 students. This research used the Jakarta Biolois Psychiatric Study-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) questionnaire. The results of this research showed that 27 students (84.4%) experienced mild insomnia, 5 students (15.6%) experienced severe insomnia. After the intervention of murottal therapy and music therapy, 22 students (68.8%) of the 32 students did not experience insomnia and 10 students (31.3%) experienced mild insomnia. The results of the paired sample t-test analysis of murottal therapy show a t value of 4.321 with a significance (Sig) of 0.001. This significance value is far below the significance level of 0.05. for the results of music therapy, it shows a t value of 4.604 with a significance (Sig) of 0.000. This significance value is far below the 0.05 significance level. Therefore, there is a significant difference in results which shows that music therapy is more effective than murottal therapy for treating insomnia in final year nursing students.*

Keywords: *Murottal therapy, Music Therapy, Insomnia, Students*

Abstrak. Insomnia merupakan gangguan tidur yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Maka dari itu diperlukan strategi yang dapat di gunakan mahasiswa untuk mengurangi tingkat insomnia yang dialami. Terapi Murottal dan Terapi musik dapat digunakan untuk menurunkan insomnia karena yang dihasilkan dari terapi murottal dan terapi musik adalah kenyamanan dan ketenangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya efektifitas dari terapi murottal dan terapi musik terhadap tingkat insomnia yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju. Penelitian ini menggunakan *Quasi experiment*, dengan menggunakan metode *One Group pre and post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan perhitungan rumus Pederer dari 170 populasi menjadi 32 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan kuisioner Studi Psikiatri Biolois *Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)*. Hasil penelitian ini didapatkan 27 mahasiswa (84.4%) mengalami insomnia ringan, 5 mahasiswa (15.6%) mengalami insomnia berat. Setelah dilakukannya intervensi terapi murottal dan terapi musik terdapat sebanyak 22 mahasiswa (68.8 %) dari 32 mahasiswa tidak mengalami mahasiswa dan 10 mahasiswa (31.3%) mengalami insomnia ringan. Hasil analisis paired sample t-test terapi Murottal menunjukkan nilai t sebesar 4.321 dengan signifikansi (Sig) sebesar 0.001. Nilai signifikansi ini jauh di bawah tingkat signifikansi 0.05. untuk hasil terapi musik menunjukkan nilai t sebesar 4.604 dengan signifikansi (Sig) sebesar 0.000. Nilai signifikansi ini berada jauh di bawah tingkat signifikansi 0.05. Maka dari itu terdapat perbedaan hasil signifikan yang menunjukkan terapi musik lebih efektif dari terapi murottal untuk penanganan Insomnia mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Kata Kunci : Terapi murottal, Terapi musik, Insomnia, Mahasiswa

1. LATAR BELAKANG

Tidur didefinisikan sebagai keadaan *neuro-behavioral* yang berulang dan *reversibel* dari pelepasan persepsi relative dan responsif terhadap lingkungan. Pada manusia, tidur biasanya disertai dengan postur berbaring, dengan tenang dan mata yang tertutup. Pada orang dewasa harus mencukupi waktu tidur 7 hingga 8 jam permalam. Salah satu permasalahan kesehatan terkait dengan gangguan tidur yaitu insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Insomnia mencakup kesulitan tidur diawal priode, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau tidak tidur kembali. Insomnia merupakan kasus yang umum sering terjadi, yang mempengaruhi hingga 30% dari populasi orang dewasa mahasiswa merupakan salah satu kelompok dewasa awal yang memiliki resiko kualitas tidur yang buruk. Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah terapi Murottal dan Terapi Musik yang merupakan penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri

- a. **Tujuan:** Untuk mengetahui ada tidak nya efektifitas terhadap terapi murtal dan terapi musik terhadap insomnia mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas IndonesiaMaju.
- b. **Metode :** Jenis penelitian yang digunakan penelitian ini adalah *Quasi experiment*, dengan menggunakan metode *One Group pre and post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan perhitungan rumus Pederer dari 170 populasi menjadi 32 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan kuisisioner
- c. **Hasil:** Hasil analisis paired sample t-test terapi Murottal menunjukkan nilai t sebesar 4.321 dengan signifikansi (Sig) sebesar 0.001. Nilai signifikansi ini jauh di bawah tingkat signifikansi 0.05. untuk hasil Terapi Musik menunjukkan nilai t sebesar 4.604 dengan signifikansi (Sig) sebesar 0.000. Nilai signifikansi ini berada jauh di bawah tingkat signifikansi 0.05,
- d. **Kesimpulan :** Terdapat perbedaan hasil signifikan yang menunjukkan Terapi musik lebih efektif dari Terapi Murottal untuk penanganan Insomnia mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
- e. **Kata kunci :** Terapi Murottal, Terapi Musik, Insomnia, Mahasiswa.

2. PENDAHULUAN

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi. Insomnia mencakup kesulitan tidur diawal priode, terbangun di malam hari dan kesulitan untuk tidur kembali, serta bangun lebih awal atau tidak tidur kembali. Seseorang yang mengalami kesulitan

tidur (*insomnia*) akan berkurang kualitas istirahatnya dan dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan kesehatan (Zou et al., 2019)

Menurut Numiarti Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangkusumo didalam buku Tersiksa *Insomnia* menyatakan bahwa ”*Insomnia* menyerang 10% dari total penduduk di Indonesia sekitar 28 juta orang” dari total angka kejadian *insomnia* yaitu 10-15% merupakan gejala *insomnia* kronis. (Tempo, 2021)

Terapi *murottal* terbukti dapat menurunkan tingkat *insomnia*, hal ini berdasarkan penelitian (Aprilini et al., 2022) menunjukkan bahwa terapi *murottal* dapat menurunkan tingkat *insomnia*. Penelitian tersebut terdapat 5 mahasiswa yang mengalami *insomnia* berdasarkan severity inde. Desan yang digunakan untuk pengujian data yak nimenggunakan uji Wilcoxon memperoleh taraf signifikansi sebesar 0,031 ($p < 0,05$), rata-rata skor prates adalah 17,6, dan rata-rata skor pascates adalah 11,6. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan *murottal* Al-Quran dapat menurunkan tingkat *insomnia* pada mahasiswa.

Selain terapi *murottal*, penanganan non farmakologi pada *insomnia* adalah terapi music, mendengarkan music sampai saat ini menjadi metode relaksasi yang sering dilakukan untuk mengatsi *insomnia* karena *music* merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, mudah dimengerti, dan hamper semua orang menyukainya. Hal ini terbukti dengan penelitian yang dilakukan (Prakoso et al., 2020)” Pengaruh Terapi Musik dengan *Brainwave* terhadap penurunan *insomnia* pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes kusuma Husada Surakarta menunjukkan bahwa terapi music dapat menurunkan tingkat *insomnia* dengan hasil Uji analisa menggunakan Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwap value 0,000 ($< 0,05$) dengan jumlah sampel penelitian 18 responden.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *One Group pre and post test design*. Untuk mengevaluasi efektifitas terapi *murottal* dan terapi music terhadap *insomnia*.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengalami *insomnia* sebanyak 32 mahasiswa dipilih sebagai sampel menggunakan teknik rumus pederer. Rumus ini menentukan jumlah populasi penelitian dari 170 menjadi 32 mahasiswa.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Instrument kuisisioner *Insomnia Rating Scale KSPBJ-IRS* untuk mengatur skala *insomnia*. Terdapat 11 item pertanyaan yang menggunakan skala ordinal dimana jawaban terdapat 4 skor yaitu kadang-kadang, sering, dan selalu. Kemudian semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat *insomnia*. Terdapat 4 skala yang menunjukkan tingkat keparahan *insomnia*, diantaranya tidak *insomnia*, *insomnia*

ringan, insomnia sedang, dan insomnia berat. Instrumen kedua yaitu standar operasional prosedur untuk mengatur pemberian terapi murottal dan musik akan di nilai. Untuk instrumen kedua adalah standar operasional prosedur adalah jadwal pemberian terapi murottal dan terapi musik.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Indonesia Maju pada Mei 2023. Responden diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan diminta mengisi kuisioner *Insomnia Rating Scale KSPBJ-IR*. Data dikumpulkan secara anonim untuk menjaga privasi responden. Data dianalisis menggunakan program SPSS. Uji *Paired T Test* untuk menilai efektifitas antara terapi murottal dan terapi musik terhadap tingkat insomnia.

4. HASIL

Berdasarkan data yang terkumpul, jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang. Dari total responden tersebut, terdapat distribusi yang seimbang antara laki-laki dan perempuan, masing-masing berjumlah 16 orang. Hal ini menunjukkan bahwa persentase laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini adalah sama, yaitu 50% untuk masing-masing kelompok.

Tingkat insomnia hasil analisis pada (Tabel 1) menunjukkan tingkat insomnia mahasiswa tingkat akhir sebagai berikut : 84.4% insomnia ringan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat insomnia yang dialami oleh sebagian besar responden tidak terlalu parah, tetap ada gangguan tidur yang memerlukan perhatian. Kondisi insomnia ringan ini bisa berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan mahasiswa, terutama mereka yang berada di tingkat akhir dan menghadapi tekanan akademis yang tinggi. dan 15.6 % insomnia berat, Insomnia berat dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, serta kinerja akademis. Data ini penting untuk memahami kondisi awal responden sebelum penerapan terapi murottal dan terapi musik, serta untuk mengukur efektivitas intervensi yang akan dilakukan.

Tingkat insomnia setelah intervensi pada (Tabel 2) Sebanyak 68.8% dari 32 responden dilaporkan tidak lagi mengalami insomnia, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur mereka. Perubahan ini menyoroti efektivitas terapi murottal dan terapi musik dalam mengurangi gejala insomnia, memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan dan kinerja akademis mahasiswa.

Selain itu, 31.3% responden masih mengalami insomnia ringan setelah intervensi, namun tidak ada lagi yang melaporkan insomnia berat. Ini menunjukkan bahwa meskipun tidak semua responden sepenuhnya bebas dari insomnia, tingkat keparahan gejala telah berkurang secara substansial.

Hasil uji Paired Sample T-Test perbedaan insomnia pada terapi murottal (Tabel 3) menunjukkan nilai t sebesar 4.321 dengan signifikansi (Sig) sebesar 0.001. Nilai signifikansi ini jauh di bawah tingkat signifikansi 0.05, yang menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata skor insomnia sebelum dan sesudah terapi murottal adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal efektif dalam mengurangi tingkat insomnia pada kelompok responden yang diuji.

Hasil uji Paired Sample T-Test perbedaan insomnia pada terapi musi (Tabel 4) menunjukkan nilai t sebesar 4.604 dengan signifikansi (Sig) sebesar 0.000. Nilai signifikansi ini berada jauh di bawah tingkat signifikansi 0.05, mengindikasikan bahwa perbedaan rata-rata skor insomnia sebelum dan sesudah terapi musik adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi tingkat insomnia pada kelompok responden yang diuji.

Table 1. Tabel karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	16	50.0	50.0	50.0
	Perempuan	16	50.0	50.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Table 2. Frekuensi Insomnia Setelah Intervensi

Frekuensi Insomnia Setelah Intervensi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	insomnia ringan	10	31.3	31.3	31.3
	tidak insomnia	22	68.8	68.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Table 3. Uji Sampel T test Perbedaan insomnia pada Terapi Murottal

Variabel	Min	Max	Mean	Std Deviation	t	Sig
Pre Test Murottal	20	41	25.27	5.405	4.321	0.001
Post Test Murottal	12	28	17.67	4.451		

Table 4. uji sampel T Test Perbedaan Insomnia Pada Terapi Musik

Variabel	Min	Max	Mean	Std Deviation	t	Sig
Pre Test Musik	21	32	24.35	3.200	4.604	0.000

Post Test Musik	11	25	17.47	4.543		
-----------------	----	----	-------	-------	--	--

5. DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik terapi murotal maupun terapi musik efektif dalam mengurangi tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju. Berdasarkan analisis paired sample t-test, terdapat penurunan signifikan dalam rata-rata skor insomnia setelah intervensi dengan kedua jenis terapi. Terapi murotal mengurangi rata-rata skor insomnia dari 25.27 menjadi 17.67, sementara terapi musik menurunkan skor dari 24.35 menjadi 17.47. Penurunan ini menunjukkan bahwa kedua terapi memiliki potensi yang kuat sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi masalah tidur pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah dan Noor (2015), yang juga menemukan bahwa mendengarkan murotal Al-Qur'an efektif dalam mengurangi derajat insomnia pada lansia. Dalam studi tersebut, terapi murotal terbukti memberikan efek menenangkan yang signifikan, mengurangi gejala insomnia dengan cara yang mirip seperti yang ditemukan dalam penelitian ini pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Fatimah dan Noor menekankan bahwa bacaan Al-Qur'an dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur dan relaksasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju. Berdasarkan analisis paired sample t-test, terdapat penurunan signifikan dalam rata-rata skor insomnia setelah intervensi dengan terapi musik. Rata-rata skor insomnia sebelum intervensi adalah 24.35, yang menurun menjadi 17.47 setelah intervensi. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi musik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa, membantu mereka mengatasi gangguan tidur yang sering dialami pada tahap akhir studi mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir, sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa musik dapat mempengaruhi kondisi emosional dan fisiologis pendengarnya. Musik yang menenangkan dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan produksi hormon beta-endorfin yang memberikan perasaan rileks dan nyaman. Hal ini didukung oleh literatur Indonesia, seperti yang dijelaskan oleh Napitupulu dan Sutriningsih (2019), yang menemukan bahwa terapi musik klasik dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Terapi musik bekerja dengan memanfaatkan elemen-elemen musik seperti melodi, ritme, dan harmoni untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tidur,

sehingga mengurangi gejala insomnia. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa musik memiliki potensi sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamagi dan Sahar (2021), yang menemukan bahwa terapi musik efektif dalam mengatasi gangguan tidur insomnia. Dalam studi tersebut, terapi musik terbukti memberikan efek menenangkan yang signifikan, mengurangi gejala insomnia dengan cara yang serupa seperti yang ditemukan dalam penelitian ini pada mahasiswa tingkat akhir. Kamagi dan Sahar menekankan bahwa musik dapat memodulasi suasana hati dan menstabilkan ritme sirkadian, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa terapi musik dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat insomnia pada mahasiswa. Dengan demikian, konsistensi ini menegaskan bahwa terapi musik merupakan pendekatan yang valid dan dapat diterapkan untuk mengatasi insomnia dalam berbagai populasi

6. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik lebih efektif untuk menurunkan tingkat insomnia yang dialami mahasiswa tingkat akhir keperawatan di Universitas Indonesia Maju.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terkait efektifitas terapi murottal dan terapi music terhadap insomnia mahasiswa tingkat akhir, maka peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya :

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang menyelesaikan skripsi dan mengalami insomnia, melakukan terapi murottal atau terapi music menjadi *coping* guna mengurangi tingkat insomnia yang dialaminya selama proses penyelesaian skripsi. Karena jika insomnia tersebut diabaikan, dapat menimbulkan dampak negatif terhadap individu maupun skripsi yang sedang dikerjakan.
2. institusi pendidikan yang sedang mencari informasi atau intervensi untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa atau siswa lainnya, intervensi terapi murottal dan terapi music dapat dijadikan referensi maupun Solusi untuk menurunkan tingkat insomnia baik untuk mahasiswa tingkat akhir maupun siswa sekolah dan masyarakat luas
3. bagi peneliti selanjutnya
 - a. Jika peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian dengan pokok pembahasan yang sama, peneliti menganjurkan untuk menggunakan jenis musik yang berbeda dengan jenis yang digunakan dalam penelitian ini.

- b. Jika peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian dengan pokok pembahasan yang sama, peneliti menyarankan untuk memilih subjek yang berbeda dan menambah kelompok eksperimen lainnya untuk melakukan intervensi secara berkelompok.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menganjurkan untuk lebih memperhatikan dan mempertimbangkan keadaan setiap subjek seperti aktivitas atau kesibukannya masing – masing, sehingga dapat menentukan jadwal yang sesuai dengan tanpa memberatkan pihak manapun selama melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochman, Z., Wulandari, A., Fatimah, P., Aini, N., Wulandari, D. N., & Astuti, P. (2011). The Comparison of Classical Music, Relaxation Music and TheQurànic Recital: an AEP Study. *The International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology*, 1(4), 372–375. <http://doi.org/10.18517/>
- Abdurrochman, Z., Wulandari, A., Fatimah, P., Aini, N., Wulandari, D. N., & Astuti, P. (2011). The Comparison of Classical Music, Relaxation Music and TheQurànic Recital: an AEP Study. *The International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology*, 1(4), 372–375. <http://doi.org/10.18517/>
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (1970). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146–154. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (1970). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146–154. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Ary Wahyuni, D., & Yatsi Tangerang, Stik. (2021). PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT 3A DAN 3C DI STIKES YATSI TANGERANG The Effect of Listening to Murottal Al-Quran on Reducing Insomnia on Students Levels 3A and 3C at STIKES Yatsi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), Page.
- Ary Wahyuni, D., & Yatsi Tangerang, Stik. (2021). PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT 3A DAN 3C DI STIKES YATSI TANGERANG The Effect of Listening to Murottal Al-Quran on Reducing Insomnia on Students Levels 3A and 3C at STIKES Yatsi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), Page.
- Desai, B., & Desai, A. (2016). Insomnia. *Primary Care for Emergency Physicians*, 309(7), 281–291. https://doi.org/10.1007/978-3-319-44360-7_25
- Desai, B., & Desai, A. (2016). Insomnia. *Primary Care for Emergency Physicians*, 309(7), 281–291. https://doi.org/10.1007/978-3-319-44360-7_25

- Dr.Asep Achmad Hidayat. (n.d.). *Mind-Body-Spirit Therapies (5) Terapi Musik* (M. E. & I. Kurniawan (ed.); Ebook).
- Dr.Asep Achmad Hidayat. (n.d.). *Mind-Body-Spirit Therapies (5) Terapi Musik* (M. E. & I. Kurniawan (ed.); Ebook).
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). *Insomnia in the Elderly: A Review*. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 14(6), 1017–1024. <https://doi.org/10.5664/JCSM.7172>
- Prakoso, A. B., Agustin, W. R., & Kanita, M. W. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Kusuma Husada Surakarta*. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 1, 1–6.
- Rahardian Sugiyanto Putra, A., Gabby Nourma, D. A., & Epriliza Fikria, S. (2023). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur*. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5), 1–5. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Risnawati. (2017). *Efektivitas Terapi Murottal Al - Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar*. Skripsi, 70300113011, 91. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3285/1/SKRIPSI_RISNAWATI_HR.pdf
- Saleha, D., Rusnaini, B., & Meilani, P. (2023). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa*. *Journal of Psychology Today*, 1(1), 51–57. <https://digamed.net/index.php/psychologytoday/index>
- Sari, D. R., & Asiva, Z. (2019). *Pengaruh Murottal Alquran Surat Al-Fatihah Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2).
- Sastroasmoro, S. (2011). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Edisi ke-4. 2011 / Sudigdo Sastroasmoro. Sagung Seto.
- Tempo, pusat data dsn analisa. (2021). *tersiksa insomnia*. tempo publishing.