

## ABSTRAK

**Reyta Amalia Arfiadanti, 1181040102:** Pengaruh Khusyuk dalam Mendengarkan Murottal Alquran Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Para Pengguna Twitter

Kualitas tidur ditentukan oleh faktor *sleep duration* dan faktor *sleep quality*. Kualitas tidur seseorang dianggap baik jika tidak adanya faktor yang menampakkan bahwa orang tersebut memiliki gejala kurang tidur dan tidak mengalami gangguan dalam tidurnya. Fenomena yang umum terjadi pada saat ini adalah banyaknya orang yang mengalami insomnia, salah satu metode terapi yang bisa digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur penderita insomnia yaitu dengan cara mendengarkan murottal Alquran.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui karakteristik para pengguna twitter yang mengalami insomnia dan untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara kedua variabel tersebut pada responden para pengguna twitter.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif, yakni penelitian yang analisisnya terfokus pada data angka yang diolah menggunakan metode statistik. Sementara itu, untuk analisis hasil penelitian ini menggunakan metode deskriptif kausal. Populasi dalam penelitian ini adalah para pengguna twitter yang didapatkan secara *online*, lalu diambil sampel sebanyak 60 responden dengan rentang usia 18-24 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *quota sampling*. Adapun teknik pengumpulan data yaitu berupa pemberian kuesioner dengan menggunakan skala likert.

Menurut Ahmad Syafi'i, khusyuk merupakan sikap hormat, bersungguh-sungguh dan beradab. Adapun pengertian kualitas tidur menurut Hidayat ialah keadaan dimana seseorang merasa nyaman dengan tidurnya tanpa merasakan adanya gangguan saat seseorang tersebut sedang tertidur.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik usia responden diketahui frekuensi usia yang paling banyak berada pada usia 22 tahun berjumlah 17 orang dengan presentase 28,3%. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 60 orang sebanyak 53 orang didominasi oleh perempuan dengan presentase 88,3%. Berdasarkan hasil dari uji regresi linear sederhana, didapatkan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  maka variabel X mempengaruhi variabel Y. Sementara itu besarnya pengaruh antara kedua variabel didapatkan hasil sebesar 0.328, artinya bahwa sebesar 32,8% kualitas tidur dipengaruhi oleh khusyuk dalam mendengarkan murottal Alquran. Hasil dari uji korelasi didapatkan nilai korelasi sebesar 0.573 dengan nilai signifikansi  $0.00 < 0.05$ . Hasil dari uji korelasi ini berada pada tingkat kisaran 0.400-0.599, maka dapat disimpulkan uji korelasi dalam penelitian ini berkorelasi dan berada pada tingkat hubungan yang sedang, artinya khusyuk dalam mendengarkan murottal Alquran cukup berpengaruh terhadap kualitas tidur penderita insomnia.

**Kata Kunci:** Khusyuk, Murottal Alquran, Kualitas Tidur