

**PENGARUH INTENSITAS *MURAJA'AH* AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PENERIMA
BEASISWA JALUR PENELUSURAN HAFIDZ
AL-QUR'AN (PHA) DI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan Islam (S. Pd.)



ACC Daftar Munasosyah

12-6-28
u (g)

Luzman

Oleh:
Ahmad Aldhi
22422018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA
2026**

**PENGARUH INTENSITAS *MURAJA'AH* AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PENERIMA
BEASISWA JALUR PENELUSURAN HAFIDZ
AL-QUR'AN (PHA) DI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan Islam (S. Pd.)



Oleh:
Ahmad Aldhi
22422018

Dosen Pembimbing:
Dr. Lukman, S. Ag., M. Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA
2026**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Aldhi
NIM : 22422018
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Agama Islam
Judul Penelitian : Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka penulis bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Demikian pernyataan ini penulis buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksa.

Yogyakarta, 1 Juni 2026

Yang menyatakan,



Ahmad Aldhi

NOTA DINAS

Hal : Skripsi
Kepada : Yth. Kepala Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Di Yogyakarta

Yogyakarta, 1 Juni 2026 M
15 Dzulhijjah 1447 H

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Berdasarkan penunjukan Kepala Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor: 195/Kaprodi/10/DAATI/FIAI/III/2026 tanggal: 12 Maret 2026 M, 22 Ramadhan 1447 H. Atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi saudara:

Nama : Ahmad Aldhi

Nomor Pokok/NIMKO : 22422018

Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Jurusan/Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Tahun Akademik : 2025/2026

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia

Setelah kami teliti dan kami adakan perbaikan seperlunya, akhirnya kami berketetapan bahwa skripsi saudara tersebut di atas memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Demikian semoga dalam waktu dekat bisa dimunaqasahkan, dan bersama ini kami kirimkan 4 (empat) eksemper skripsi yang dimaksud.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dosen Pembimbing



Dr. Lukman, S. Ag., M. Pd.



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 4511
F. (0274) 898463
E. fiail@uii.ac.id
W. fiail.uii.ac.id

PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 30 Juni 2026
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia
Nama : AHMAD ALDHI
Nomor Mahasiswa : 22422018

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

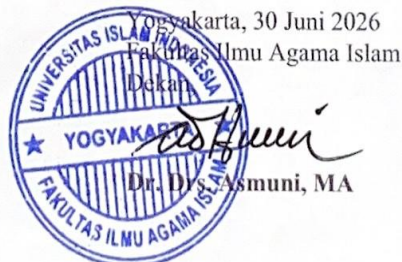
TIM PENGUJI

Ketua/Pembimbing
Dr. Lukman, S.Ag, M.Pd.

Penguji 1
Dr. M Nurul Ikhsan Saleh, S.Pd.I., M.Ed.

Penguji 2
Edi Safitri, S.Ag, MSI

(.....)
(.....)
(.....)



REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi:

Nama : Ahmad Aldhi
NIM : 22422018
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia

Menyatakan bahwa berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini, serta dilakukannya perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti munaqasah pada program Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 1 Juni 2026

Dosen Pembimbing



Dr. Lukman, S. Ag., M. Pd.

MOTTO

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

"Sebaik-baik kalian adalah orang yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya."

(HR. Al-Bukhari No. 5027)

“Kemuliaan seseorang terletak pada kesungguhannya dalam mempelajari, menjaga, dan mengamalkannya “

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillāhirrahmānirrahīm

Alhamdulillah rabbil'alamin, dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT. Atas segala rahmat, nikmat dan karunia-Nya, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Ibunda Zunaidar dan Ayahanda Mirhan Nasution

Untuk Mak dan Ayah tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, do'a, dukungan, pengorbanan, serta motivasi tanpa henti dalam setiap langkah kehidupan Aldhi. Terimakasih atas segala perjuangan, kesabaran, dan cinta yang telah diberikan sehingga Aldhimampu menyelesaikan langkah awal ini. Semoga Allah SWT. senantiasa melindungi Mak dan Ayah, diberikan Kesehatan, kebahagiaan, serta keberkahan kepada Mak dan Ayah

Bang Fajril, Kak Riah dan Bang Rian

Untuk Abang dan Kakak terimakasih atas dukungan, perhatian, semangat, serta motivasi yang selalu diberikan. Adanya kalian juga menjadi salah satu sumber kekuatan dan motivasi bagi Aldhi untuk menyelesaikan langkah ini. Semoga apa yang telah kalian berikan ke Aldhi dapat menjadi kebaikan dan keberkahan buat kalian juga.

Teman Seperjuangan

Buat seluruh teman sekaligus keluarga baru selama perkuliahan, terimakasih atas dukungan, kebersamaan, serta berbagai pengalaman berharga yang telah kita lalui bersama. Semoga kekeluargaan ini selalu terjaga dan membawa manfaat bagi kita semua.

ABSTRAK

PENGARUH INTENSITAS *MURAJA'AH* AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA JALUR PENELUSURAN HAFIDZ AL-QUR'AN (PHA) DI UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Oleh:
Ahmad Aldhi

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kegiatan *muraja'ah* Al-Qur'an sebagai upaya menjaga hafalan Al-Qur'an bagi mahasiswa penerima beasiswa jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia. Selain berfungsi menjaga hafalan, *muraja'ah* juga diyakini dapat memberikan ketenangan jiwa yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an, tingkat kualitas tidur, serta pengaruh intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa penerima beasiswa jalur PHA di UII.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an dan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi penelitian berjumlah 104 mahasiswa dan sampel 72 responden. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an berada pada kategori sedang dan kualitas tidur mahasiswa berada pada kategori buruk. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,574 ($> 0,05$) dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,067 yang menunjukkan hubungan antara kedua variabel sangat lemah. Dengan demikian, hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nol diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa penerima beasiswa jalur PHA di UII. Meskipun demikian, *muraja'ah* tetap memiliki nilai positif dalam menjaga hafalan, kedisiplinan, dan kualitas spiritual mahasiswa.

Kata Kunci: Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an, Kualitas Tidur, PSQI, Mahasiswa Hafidz Al-Qur'an.

ABSTRACT

THE EFFECT OF QUR'AN *MURAJA'AH* INTENSITY ON SLEEP QUALITY AMONG RECIPIENTS OF THE HAFIDZ QUR'AN ADMISSION SCHOLARSHIP (PHA) AT INDONESIAN ISLAMIC UNIVERSITY

By:

Ahmad Aldhi

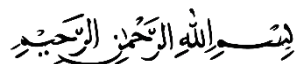
This study was motivated by the importance of muraja'ah (Qur'an memorization review) as an effort to maintain Qur'an memorization among students who receive the Hafidz Qur'an Admission Scholarship (Penelusuran Hafidz Al-Qur'an / PHA) at the Indonesian Islamic University. In addition to preserving memorization, muraja'ah is believed to provide psychological tranquility, which may influence sleep quality. This study aimed to determine the level of Qur'an muraja'ah intensity, the level of sleep quality, and the effect of Qur'an muraja'ah intensity on sleep quality among PHA scholarship recipients at the Indonesian Islamic University.

This study employed a quantitative approach using a survey method. Data were collected through a Qur'an muraja'ah intensity questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument. The sample was selected using a simple random sampling technique. The study population consisted of 104 students, with 72 respondents selected as the sample. Data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression with the assistance of SPSS version 25 for Windows.

The findings revealed that the intensity of Qur'an muraja'ah among the respondents was at a moderate level, while their sleep quality was categorized as poor. The simple linear regression analysis showed a significance value of 0,574 ($> 0,05$) and a correlation coefficient (R) of 0,067, indicating a very weak relationship between the two variables. Therefore, the alternative hypothesis was rejected and the null hypothesis was accepted. It can be concluded that there is no significant effect of Qur'an muraja'ah intensity on sleep quality among PHA scholarship recipients at the Indonesian Islamic University. Nevertheless, muraja'ah remains beneficial in maintaining memorization, fostering discipline, and enhancing students' spiritual well-being.

Keywords: *Qur'an Muraja'ah Intensity, Sleep Quality, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Qur'an Memorizer Students.*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji bagi Allah tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Intensitas *Muraja’ah* Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur’an (PHA) di Universitas Islam Indonesia” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang istiqamah mengikuti ajaran beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini merupakan perjalanan yang tidak selalu mudah. Berbagai tantangan, hambatan, dan keterbatasan yang penulis hadapi selama proses penelitian hingga penyusunan naskah ini menjadi pelajaran berharga yang membentuk ketekunan, kesabaran, dan rasa syukur. Pada akhirnya, penulis menyadari bahwa keberhasilan menyelesaikan skripsi ini bukanlah hasil dari usaha penulis semata, melainkan berkat pertolongan Allah SWT. serta dukungan, do’a, bimbingan, dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT. puji syukur kepada Allah SWT., karena dengan petunjuk, karunia dan kasih sayang-Nya, sehingga selalu diberikan kesabaran, kekuatan, dan

keikhlasan dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW., keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman nanti.

2. Kedua orang tua serta saudara-saudara tercinta. Terima kasih atas segala do'a yang dipanjatkan, setiap pengorbanan yang diberikan tanpa mengharap balasan, serta kasih sayang yang tidak pernah berkurang dalam keadaan apa pun. Semoga Allah membalas kebaikan dan senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan dan kebahagiaan kepada semuanya.
3. Bapak Rektor Universitas Islam Indonesia, Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Indonesia, Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam, serta seluruh dosen dan tenaga kependidikan yang telah memberikan ilmu, pengalaman, arahan, dan pelayanan terbaik selama penulis menempuh Pendidikan di Universitas Islam Indonesia.
4. Bapak Dr. Lukman, S. Ag., M. Pd. selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dengan penuh perhatian dan antusias. Dengan penuh sabar, serta selalu memberikan motivasi, ilmu, do'a, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh responden penelitian, yaitu mahasiswa penerima beasiswa jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia, yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

6. Sahabat, teman perjuangan, dan seluruh pihak yang hadir dalam perjalanan akademik penulis, yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, bantuan, serta kenangan berharga yang tidak akan terlupakan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya di masa mendatang. Penulis berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian Al-Qur'an dan psikologi islam, maupun bagi para pembaca dan peneliti selanjutnya.

Akhir kata, semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Yogyakarta, 1 Juni 2026



Ahmad Aldhi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
REKOMENDASI PEMBIMBING	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	5
D. Sistematika Pembahasan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA & LANDASAN TEORI	10
A. Kajian Pustaka.....	10
B. Landasan Teori	17
1. Kajian Teori	17
2. Kerangka Pikir.....	35
3. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan.....	38
B. Subjek dan Objek Penelitian	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39

D.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
1.	Variabel bebas (Independent): Intensitas <i>Muraja'ah</i> Al-Qur'an.....	40
2.	Variabel Terikat (Dependent): Kualitas Tidur	41
E.	Populasi dan Sampel Penelitian	42
1.	Populasi Penelitian	42
2.	Sampel Penelitian.....	43
F.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
1.	Instrumen Penelitian	44
2.	Teknik Pengumpulan Data	48
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	49
1.	Uji Validitas Instrumen	49
2.	Uji Reliabilitas Instrumen	50
H.	Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Homogenitas)	52
1.	Uji Normalitas	52
2.	Uji Linearitas	53
3.	Uji Homogenitas.....	53
I.	Teknik Analisis Data	54
1.	Analisis Statistik Deskriptif.....	54
2.	Analisis Regresi Linier Sederhana.....	55
3.	Uji Hipotesis (Uji t)	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		58
A.	Hasil	58
1.	Deskripsi Data.....	58
2.	Tahapan Pelaksanaan.....	60
3.	Hasil Penelitian	65
B.	Pembahasan	77
1.	Tingkat Intensitas <i>Muraja'ah</i> Al-Qur'an.....	77
2.	Tingkat Kualitas Tidur	79
3.	Pengaruh Intensitas <i>Muraja'ah</i> Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur	80
BAB V PENUTUP.....		86
A.	Kesimpulan.....	86

B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an	44
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kualitas Tidur (PSQI)	46
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an	62
Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an	63
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4. 4 Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas	68
Tabel 4. 6 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	68
Tabel 4. 7 Deskripsi Subyek	69
Tabel 4. 8 Penentuan Kategorisasi Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an	70
Tabel 4. 9 Hasil Penormaan Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an.....	70
Tabel 4. 10 Penentuan Kategorisasi Kualitas Tidur.....	71
Tabel 4. 11 Hasil Penormaan Kualitas Tidur	71
Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (Model Summary)	73
Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (ANOVA).....	74
Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (Coefficients).....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir.....	35
---------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seluruh umat beragama memiliki kitab suci yang menjadi pedoman hidupnya, sama halnya dengan umat Islam yang memiliki Al-Qur'an sebagai kitab sucinya, kitab suci yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril a.s., yang diturunkan secara berangsur-angsur, mulai dari surah Al-Fatihah hingga surah An-Nas.¹

Melafalkan Al-Qur'an tidak hanya bernilai disisi Allah akan tetapi dapat memberikan hal positif bagi kesehatan dan ketenangan jiwa. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Shihab,² Al-Qur'an mempunyai pengaruh baik yang mampu memberikan kesehatan jiwa dan mampu mengarahkan manusia menuju kehidupan yang lebih baik. Dalam perspektif psikologi Islam, melafalkan Al-Qur'an termasuk dalam bentuk *dzikrullah* (mengingat Allah), yang berdampak pada ketenangan jiwa. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, yaitu:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

¹ Yusuf Al-Qaradhawi, *Fiqh Al-Qur'an: An Islamic Framework for Life*. (Kairo: Dar al-Shuruq., 2017), hal. 21.

² M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Jakarta: Lentera Hati., 2019), hal. 371.

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."³

Ayat ini menjelaskan bahwa jika dengan *dzikrullah* maka, hati akan menjadi tenteram. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Hidayat dan Rahmah,⁴ ketenangan emosional yang disebabkan karena melakukan hal positif seperti *dzikrullah*, maka dapat mempengaruhi terhadap ketenangan jiwa dan berperan aktif dalam menciptakan kondisi emosional yang mendukung kualitas tidur.

Universitas Islam Indonesia adalah perguruan tinggi dan merupakan universitas yang tertua di Indonesia. Universitas ini juga membuka jalur beasiswa yang sangat banyak, salah satunya beasiswa dari jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an atau biasa di sebut dengan PHA. Beasiswa ini memiliki dua cabang, yaitu beasiswa 15 Juz dan beasiswa 30 Juz. Sesuai dengan syarat ketentuan yang telah ditetapkan, beasiswa ini memiliki tanggung jawab yang besar yang harus dijalankan para penerima beasiswa tersebut,⁵ seperti minimum nilai akademik serta adanya monitoring dan evaluasi hafalan yang biasanya dilakukan setiap per semester. Hal ini menjadi syarat untuk perpanjangan beasiswa, jika syarat tersebut dapat terpenuhi maka, beasiswa tersebut dapat dilanjutkan. Ini mengakibatkan para mahasiswa yang

³ Kementerian Agama RI Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, "Al-Qur'an: Surah Ar-Ra'd (QS 13:1-43) – Qur'an Kemenag," Qur'an Digital Kementerian Agama (Jakarta, 2019).

⁴ Hidayat dan Rahmah, "Makna Tidur Dalam Perspektif Psikologi Islam," *Jurnal Ilmu Psikologi Islam* 4, no. 1 (2021), hal. 37.

⁵ Universitas Islam Indonesia. Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan, "Beasiswa Hafiz Al-Qur'an - Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan UII" (Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan, Universitas Islam Indonesia, 2019).

menerima beasiswa dari jalur PHA memiliki beban tersendiri yang berbeda dari mahasiswa lainnya untuk dapat memenuhi syarat dan ketentuan tersebut.

Dalam suatu kasus selama 4 semester terakhir, beberapa mahasiswa PHA ada yang mendapatkan surat peringatan dan ada juga yang tidak dapat melanjutkan beasiswa, yang disebabkan oleh syarat dan ketentuan yang tidak terpenuhi. Dari kasus tersebut peneliti mendapatkan adanya mahasiswa PHA yang mendapatkan surat peringatan sebanyak 46 mahasiswa dan sebanyak 6 mahasiswa tidak dapat melanjutkan beasiswa PHA.

Pada suatu saat, peneliti mencoba menggali informasi kepada salah satu mahasiswa A yang mendapatkan kendala tersebut. Ketika dijelaskan oleh mahasiswa A, ternyata mahasiswa A ini mendapatkan tekanan akademik yang tinggi, dikarenakan program studi yang ia jalankan terasa berat dan membuat dirinya kurang baik dalam manajemen waktu. Ia mengatakan, waktu harian yang digunakan dihabiskan untuk belajar, sehingga mahasiswa A mengurangi waktu *muraja'ah* dan mengganggu waktu tidurnya.⁶ Dan hal ini mengakibatkan diri mahasiswa tersebut tidak memiliki ketenangan jiwa dan memiliki kecemasan dalam menjalankan aktivitas hariannya yang membuat dirinya tidak fokus pada kegiatan yang dijalankannya sehingga diberhentikan dari beasiswa tersebut.

Dalam kasus yang lain, ada mahasiswa yang mendapatkan nilai akademik dan nilai hafalan yang sama baiknya dan mencukupi untuk melanjutkan beasiswa tersebut. Ketika peneliti menggali informasi dari mahasiswa yang bersangkutan, mahasiswa B tersebut mengatakan bahwa,⁷ salah satu keberhasilannya adalah

⁶ Wawancara dengan saudara inisial (AR) di Yogyakarta, 25 Juni 2025.

⁷ Wawancara dengan saudara Rifqy Muhammad Ramadhan, 10 Oktober 2025

muraja'ah yang konsisten dilakukan dan waktu tidur yang cukup, sehingga membuat dirinya menjadi tenang dan fokus untuk menjalankan aktivitas hariannya dengan baik. Ia juga menerangkan dalil seperti yang sudah peneliti sampaikan sebelumnya.

Dari kasus yang sudah peneliti terangkan, maka peneliti berasumsi bahwa intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Mengulang hafalan dengan bacaan tartil dan penuh penghayatan juga dapat memberikan efek menenangkan, sehingga dapat meningkatkan nilai akademiknya dari kualitas tidur yang didapatkannya. Akan tetapi kenyataannya, peneliti belum dapat memastikan secara pasti apakah hal ini benar dapat mempengaruhi atau tidak, dikarenakan sebagian besar penelitian terdahulu masih bersifat umum yang mengarah pada tingkat *murottal* dan bacaan surah yang terkhusus dalam Al-Qur'an, serta belum secara spesifik meneliti tentang Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an, khususnya pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki tuntutan akademik dan tanggung jawab beasiswa.

Selain itu juga, penelitian yang secara khusus dilakukan kepada mahasiswa beasiswa Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia masih sangat sedikit dan terbatas. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan oleh peneliti, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia?
2. Seberapa tinggi tingkat Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia?
3. Seberapa besar Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai peneliti, yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.
2. Untuk mengetahui tingkat Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.
3. Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa

Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

Kemudian di dalam penelitian ini juga memiliki berbagai kegunaan. Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperkaya khazanah keilmuan dalam ilmu *tarbiyah*, dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti pengaruh kegiatan keagamaan seperti *muraja'ah* Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa dalam meningkatkan mutu pendidikan Al-Qur'an.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan pengalaman yang berharga bagi peneliti untuk lebih mengetahui lebih lanjut terkait pengaruh kegiatan keagamaan seperti *muraja'ah* Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa dalam meningkatkan mutu pendidikan Al-Qur'an.

- b. Bagi mahasiswa beasiswa jalur penelusuran hafidz Al-Qur'an

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa aktivitas *muraja'ah* bukan hanya menjaga hafalan saja, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk menenangkan diri dan meningkatkan kualitas tidur.

c. Bagi khalayak umum

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber rujukan informasi tambahan dan pengetahuan bagi masyarakat umum, khususnya para penghafal Al-Qur'an tentang pengaruh *muraaja'ah* Al-Qur'an terhadap kualitas tidur, sehingga dapat menjadikan hal ini sebagai dasar dan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

D. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika penulisan proposal skripsi, maka peneliti membagi dalam lima bagian, yaitu:

BAB I PENDAHULUAN

Di bagian ini berisi tentang latar belakang masalah yang menjadi permasalahan pada penelitian, kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah yang berdasarkan pada permasalahan yang telah dirumuskan, kemudian tujuan dan kegunaan penelitian yang berisi tentang alasan mengapa pertanyaan peneliti perlu diketahui serta berguna pada pembahasan ilmiah yang perlu dikaji, dan yang terakhir tentang sistematika pembahasan yang berisi tentang gambaran atau pola singkat terkait alur penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA & LANDASAN TEORI

Bab ini berisikan kajian pustaka dan landasan teori yang di dalamnya berisi kajian teori, kerangka pikir dan hipotesis penelitian. Pada kajian pustaka, ini digunakan untuk menjadi perbandingan yang kemudian dapat mencari kebaruan antara peneliti dengan peneliti sebelumnya. Kemudian pada landasan teori, hal ini digunakan sebagai alat agar dapat mengontrol pembahasan penelitian sehingga aspek-aspek yang dimaksud tidak berseberangan dari tujuan penelitian.

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bagian ini berisi tentang struktur kuantitatif yang dimiliki dan dilakukan peneliti untuk kegiatan mengumpulkan informasi, serta mengumpulkan investigasi terhadap data yang telah di dapatkan, setelah itu menggambarkan tentang metode yang akan dilakukan dalam melakukan penelitian yang meliputi jenis penelitian dan pendekatan, subjek dan objek penelitian, tempat atau lokasi penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, populasi dan sampel penelitian, instrumen dan teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji asumsi (uji normalitas, uji linieritas, dan homogenitas) serta teknik analisis data.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di dalam bab ini berisikan tentang hasil dan pembahasan yang telah di uji validitasnya yang hasilnya akan bisa dilihat, seperti yang ada pada rumusan masalah.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diisi oleh kesimpulan dari seluruh penelitian yang akan dapat memudahkan bagi pembaca untuk dapat menyimpulkan isi dari tugas akhir suatu permasalahan yang sudah dibahas oleh peneliti.

Kemudian pada akhir lembar tersebut, dapat mencantumkan daftar pustaka, lampiran-lampiran, pedoman penelitian, pernyataan keaslian, surat izin penelitian, surat keterangan selesai dalam melakukan penelitian, serta terakhir yaitu biodata dari peneliti.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA & LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka ini memberikan berupa data dari penelitian terdahulu yang relevan dengan sesuai dengan variabel penelitian, yaitu Intensitas *Muraja'ah* dan Kualitas Tidur, terutama pada populasi mahasiswa dengan aktivitas religius yang tinggi. Kajian ini digunakan sebagai dasar teoritis dalam memahami penelitian yang akan dilakukan. Hal ini juga dilakukan agar tidak ada duplikasi karya ilmiah yang telah pernah diteliti oleh peneliti yang lain dengan permasalahan yang sama.

1. *Jurnal* penelitian yang dilakukan oleh Santi Susanti dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang berjudul “*Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung*”.⁸ Dari penelitian yang dilakukan oleh penelitian di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan peneliti yaitu pada fokus penelitian. Perbedaannya adalah jika peneliti memiliki fokus penelitian dengan menggunakan *muraja'ah* Al-Qur'an (pengulangan secara langsung), sedangkan peneliti terdahulu menggunakan *murottal* (rekaman audio). Kemudian persamaan peneliti dengan peneliti terdahulu sama-sama menggunakan kualitas tidur sebagai instrumen. Ini menunjukkan bahwa bacaan Al-Qur'an dapat berpengaruh

⁸ Susanti, Qomaruzzaman dan Tamami, “Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2024).

terhadap kualitas tidur, hasil ini dapat menjadi pembanding efek bacaan Al-Qur'an antara mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara *murottal* dengan membaca Al-Qur'an secara *muraja'ah* terhadap kualitas tidur.

2. *Skripsi* Arkan Noverlyanshah yang berjudul “*Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*”.⁹ Dari penelitian yang dilakukan peneliti di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan peneliti yaitu pada fokus penelitian. Perbedaan yang dimiliki antara peneliti dengan peneliti terdahulu adalah jika peneliti menggunakan fokus penelitian dengan populasi mahasiswa yang terkhusus pada mahasiswa hafidz Al-Qur'an, sedangkan peneliti terdahulu menggunakan fokus penelitian pada mahasiswa umum. Kemudian persamaan peneliti dengan peneliti terdahulu terletak pada pendekatan yang menggunakan Al-Qur'an sebagai stimulus spiritual. Ini menunjukkan bahwa pengaruh bacaan Al-Qur'an dapat memperbaiki tidur dan ini memperkuat argumentasi peneliti bahwa interaksi aktif dengan Al-Qur'an seperti *muraja'ah*, kemungkinan akan memberi efek yang lebih besar terhadap kualitas tidur mahasiswa penerima beasiswa PHA.
3. *Jurnal* penelitian yang dilakukan oleh Tri Septiana dari Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang berjudul “*Terapi Murottal Surah Al-*

⁹ Arkan Noverlyanshah, “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2024).

Kahfi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa".¹⁰ Dari penelitian yang dilakukan peneliti di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan peneliti yaitu pada fokus penelitian. Perbedaan yang dimiliki antara peneliti dengan peneliti terdahulu adalah jika peneliti menggunakan fokus penelitian dengan meneliti *muraja'ah* Al-Qur'an secara umum bukan hanya satu surah saja, sedangkan peneliti terdahulu menggunakan *murottal* yang hanya menggunakan satu surah saja yaitu surah Al-Kahfi saja. Kemudian persamaan peneliti dengan peneliti terdahulu adalah sama-sama menggunakan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Ini dapat menjadi perbandingan efek bacaan Al-Qur'an antara menggunakan satu surah saja dengan membaca Al-Qur'an secara umum yang bukan terkhusus dengan satu surah saja.

4. *Skripsi* Satrio Edi Wibowo dari Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang berjudul "*Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di PSTW Magetan*".¹¹ Dari penelitian yang dilakukan peneliti di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan peneliti yaitu pada fokus penelitian. Perbedaan yang dimiliki antara peneliti dengan peneliti terdahulu adalah jika peneliti menggunakan fokus penelitian dengan menggunakan populasi dari mahasiswa yang penerima beasiswa PHA, sedangkan peneliti

¹⁰ Tri Septiana, Roudha dan Sofatillah, "Terapi Murottal Surah Al-Kahfi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa," *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2025).

¹¹ S. E. Wibowo, Mashudi dan Nurhidayat, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PSTW Magetan" (*Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2023).

terdahulu menggunakan populasi kepada para lansia. Kemudian persamaan peneliti dengan peneliti terdahulu adalah sama-sama menggunakan pengaruh dari bacaan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur. Ini menunjukkan bahwa efek menenangkan dari bacaan Al-Qur'an bersifat universal atau umum bukan hanya kepada para mahasiswa saja melainkan kepada seluruh individu yang membacanya dan ini juga mendukung asumsi peneliti bahwa dengan *muraja'ah* yang aktif dilakukan dapat memberi efek serupa bahkan kemungkinan dapat menjadi lebih kuat kepada mahasiswa hafidz Al-Qur'an.

5. *Jurnal* penelitian yang dilakukan oleh Tanti Pebriana dari Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu dengan judul "*Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia*".¹² Dari penelitian yang dilakukan peneliti di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan peneliti yaitu pada fokus penelitian. Perbedaan yang dimiliki antara peneliti dengan peneliti terdahulu adalah jika peneliti menggunakan fokus penelitian dengan menggunakan populasi dari mahasiswa yang penerima beasiswa PHA dan bukan hanya menggunakan satu surah saja, sedangkan peneliti terdahulu menggunakan populasi kepada para lansia dan hanya menggunakan satu surah saja yaitu Surah Ar-Rahman. Kemudian persamaan peneliti dengan peneliti terdahulu adalah sama-sama menggunakan kualitas tidur sebagai variabel dependennya. Ini menunjukkan bahwa efek menenangkan dari bacaan Al-

¹² Pebriana, Nuryati dan Efendi, "Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 10, no. 2 (2025).

Qur'an bersifat universal atau umum bukan hanya kepada para mahasiswa saja melainkan kepada seluruh individu yang membacanya dan ini juga mendukung asumsi peneliti bahwa dengan *muraja'ah* yang aktif dilakukan dapat memberi efek serupa bahkan kemungkinan dapat menjadi lebih kuat kepada mahasiswa hafidz Al-Qur'an.

6. *Jurnal* penelitian yang dilakukan oleh Syukriana dari Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia yang berjudul "*Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia*".¹³ Dari penelitian yang dilakukan peneliti di atas terdapat perbedaan dengan peneliti ini yaitu pada fokus penelitian. Jika peneliti memiliki fokus penelitian pada mahasiswa aktif penerima beasiswa jalur PHA yang berada di Universitas Islam Indonesia. Sedangkan peneliti terdahulu memiliki fokus pada masyarakat Lansia yang memiliki insomnia sebagai variabel dependennya.

7. *Skripsi* Diana Novita Dewi Hasibuan dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berjudul "*Pengaruh Relaksasi Murottal dan Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Bekerja*".¹⁴ Dari penelitian yang dilakukan peneliti di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan peneliti yaitu pada fokus penelitian. Perbedaan yang dimiliki antara peneliti dengan peneliti terdahulu adalah jika peneliti menggunakan fokus

¹³ Syukriana, Khidri Alwi dan Ramli, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia," *Window of Nursing Journal* 2, no. 1 (2023).

¹⁴ Diana Novita Dewi Hasibuan, "Pengaruh Relaksasi Murottal Dan Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Bekerja" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2021).

penelitian dengan meneliti *muraja'ah* sebagai variabel independen dan dengan menggunakan populasi dari mahasiswa yang penerima beasiswa PHA, sedangkan peneliti terdahulu memiliki dua variabel independen yaitu pada *murottal* dan pernafasan dengan menggunakan populasi dari ibu bekerja. Kemudian persamaan peneliti dengan peneliti terdahulu terletak pada variabel dependen yaitu menggunakan kualitas tidur.

8. *Jurnal* penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Khamid dengan judul “*Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Gangguan Jiwa (ODGJ)*”.¹⁵ Dari penelitian yang dilakukan peneliti di atas terdapat perbedaan dan persamaan dengan peneliti yaitu pada fokus penelitian. Perbedaan yang dimiliki antara peneliti dengan peneliti terdahulu adalah jika peneliti menggunakan fokus penelitian dengan menggunakan *muraja'ah* sebagai variabel independen dan menggunakan populasi dari mahasiswa penerima beasiswa PHA yang berada di UII, sedangkan peneliti terdahulu menggunakan fokus penelitian dengan menggunakan *murottal* sebagai variabel independennya dan menggunakan populasi dari pasien gangguan jiwa (ODGJ) dan penelitian ini memiliki latar kesehatan yang berbeda yaitu pada kesehatan mental. Kemudian persamaan peneliti dengan peneliti terdahulu terletak pada pendekatan yang menggunakan Al-Qur'an sebagai stimulus spiritual. Ini menunjukkan bahwa pengaruh bacaan Al-Qur'an dapat memperbaiki tidur dan ini memperkuat argumentasi peneliti bahwa interaksi aktif dengan Al-Qur'an

¹⁵ Ahmad Khamid, “Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Gangguan Jiwa (ODGJ),” *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 2023.

seperti *muraja'ah*, kemungkinan akan memberi efek yang lebih besar terhadap kualitas tidur mahasiswa penerima beasiswa PHA.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut maka, dapat disimpulkan bahwasanya bacaan Al-Qur'an yang terkhusus pada terapi *murottal* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada berbagai populasi. Penelitian yang dilakukan kepada berbagai populasi ini secara umum memperlihatkan adanya efek menenangkan dari bacaan Al-Qur'an yang berdampak positif terhadap kualitas tidur maupun penurunan insomnia.

Walaupun demikian, hal ini memiliki terdapat perbedaan mendasar antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan penulis. Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan *murottal* yang dilantunkan sesuai kaidah tajwid dengan tempo yang tenang dan tartil, baik secara langsung maupun dalam bentuk rekaman audio sebagai bentuk intervensi, sedangkan penelitian ini berfokus pada *muraja'ah* Al-Qur'an yang dilakukan dengan membaca dari ingatan tanpa melihat mushaf secara intens. Dan selain itu juga, terdapat perbedaan karakteristik populasi, yang di mana penelitian ini secara khusus meneliti mahasiswa yang menjadi penerima beasiswa PHA atau mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Bukan hanya memiliki perbedaan saja, akan tetapi memiliki persamaan juga antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu pada penggunaan kualitas tidur sebagai variabel dependennya. Pada temuan sebelumnya, menunjukkan bahwa *murottal* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur yang menjadikan landasan teoritis bahwa interaksi dengan Al-Qur'an memiliki efek menenangkan. Maka daripada itu, hal ini dapat diasumsikan bahwa *muraja'ah* Al-Qur'an yang

dilakukan secara aktif dapat berpotensi dalam memberikan pengaruh yang sama, dan bahkan kemungkinan menjadi lebih kuat terhadap kualitas tidur mahasiswa penerima beasiswa PHA.

Maka dengan demikian, kajian pustaka ini tidak hanya menampilkan relevansi penelitian yang akan dilakukan, melainkan dapat juga menegaskan adanya celah penelitian yang khususnya pada pengaruh intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang memiliki aktivitas di dunia perkuliahan yang tinggi.

B. Landasan Teori

1. Kajian Teori

a. Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an

1) Intensitas

Secara etimologis, intensitas berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *intense* yang bermakna gigih, bersungguh-sungguh, dan semangat dalam melakukan sesuatu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI),¹⁶ intensitas didefinisikan sebagai keadaan tingkatan atau ukuran intensnya, yang menunjukkan tingkat kekuatan, keaktifan, dan frekuensi suatu fenomena atau aktivitas tertentu.

Beberapa ahli di Indonesia mengemukakan penjelasan yang mendalam mengenai konsep intensitas:

¹⁶ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Intensitas," *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* (Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2023).

- a) Menurut Ilham Agus Sugianto, beliau mengatakan di dalam bukunya,¹⁷ bahwa intensitas merupakan keadaan tingkat atau ukuran intensnya dalam suatu kegiatan sehingga mampu menunjukkan besaran atau kekuatan aktivitas tersebut.
- b) Menurut Azwar,¹⁸ intensitas diartikan sebagai keluasan atau keganasan sikap seseorang terhadap sesuatu atau jumlah aktivitas yang dilakukan pada waktu tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan ukuran tingkat kekuatan atau frekuensi sesuatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang mencakup aspek keseriusan, waktu pelaksanaan, dan jumlah pengulangan kegiatan. Konsep ini sering digunakan dalam bidang keilmuan seperti pendidikan, psikologi, dan kajian perilaku manusia untuk menunjukkan seberapa aktif atau serius seseorang dalam menjalankan suatu kegiatan tertentu.

2) *Muraja'ah* Al-Qur'an

Secara etimologis, *muraja'ah* berasal dari bahasa Arab yaitu *raaja'a – yuraaji'u – muraaja'ah*, yang berarti mengulang kembali, meninjau ulang, atau mengembalikan sesuatu ke

¹⁷ Ilham Agus Sugianto, *Kiat Praktis Menghafal Al-Qur'an* (Jakarta: Mujahid Press, 2004), hal. 41.

¹⁸ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hal. 26.

asalnya.¹⁹ Secara terminologis yang dijelaskan oleh Ilyas,²⁰ *muraja'ah* Al-Qur'an adalah suatu cara yang digunakan untuk mengulang kembali hafalan yang sudah dihafal agar dapat menjaganya dan terhindar dari lupa.

Menurut Imam Al-Nawawi di dalam kitabnya yang berjudul *al-Tibyan fi Adab Hamalat Al-Qur'an*, beliau mengatakan,²¹ bahwa para hafidz Al-Qur'an wajib untuk menjaga hafalannya dengan melakukan *muraja'ah*, karena hafalan yang tidak diulang ataupun yang tidak dijaga maka akan cepat hilang dari dalam hati dan ingatan. Di dalam kitab tersebut beliau menambahkan:

“Seorang hafidz yang meninggalkan muraja'ah adalah seperti seseorang yang memiliki unta namun tidak mengikatnya, sehingga unta itu akan pergi meninggalkannya.”

Pernyataan beliau tersebut mengarah kepada sabda Rasulullah SAW yang di riwayatkan oleh Imam Al-Bukhari No. 5031:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ نَافِعٍ، عَنِ ابْنِ عُمَرَ - رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهُمَا - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " إِنَّمَا مَثَلُ صَاحِبِ الْقُرْآنِ كَمَثَلِ
صَاحِبِ الْإِبِلِ الْمُعَقَّلَةِ إِنْ عَاهَدَ عَلَيْهَا أَمْسَكَهَا وَإِنْ أَطْلَقَهَا ذَهَبَتْ " .

¹⁹ Al-Hafidz, *Panduan Tahfidz Dan Muraja'ah Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2018), hal. 15.

²⁰ Ilyas, "Metode *Muraja'ah* Dalam Menjaga Hafalan Al-Qur'an," *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2020), hal. 67.

²¹ Yahya ibn Sharaf Al-Nawawi, *Al-Tibyan Fi Adab Hamalat Al-Qur'an* (Kairo: Dar al-Hadits, 2006), hal. 68.

Artinya: “Dari Ibn Umar, Rasulullah ﷺ bersabda: Perumpamaan orang yang hafal Al-Qur’an adalah seperti pemilik unta yang terikat. Jika ia mengikatnya, ia akan mengendalikannya, tetapi jika ia melepaskannya, unta itu akan lari.”²²

Kemudian Imam Ibn Al-Jazari di dalam kitabnya yang berjudul *Al-Nashr fi Al-Qira’at Al-‘Ashr* juga mengatakan,²³ bahwa menjaga hafalan Al-Qur’an adalah kewajiban moral yang harus dimiliki oleh seorang hafidz Al-Qur’an/*huffazh*, dikarenakan hafalan Al-Qur’an mudah hilang dari ingatan tanpa melakukan pengulangan atau *muraja’ah* secara rutin. Beliau juga mengatakan:

“Penjagaan (mempertahankan) hafalan Al-Qur’an kuncinya terletak pada *muraja’ah* (mengulang), dan yang menghidupkannya (menyempurnakan) adalah *tikrar* (pengulangan yang konsisten/rutin).”

3) Tujuan dan Manfaat *Muraja’ah*

Tentunya setiap sesuatu itu memiliki tujuan, begitu juga dengan *muraja’ah*. Para Ulama’ terdahulu menjelaskan bahwa *muraja’ah* memiliki tiga tujuan utama, yaitu:

a) Menjaga Hafalan

²² Muhammad ibn Ismail al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari, Kitab Fadha’il Al-Qur’an*, 1st ed., vol. 6 (Beirut: Dar Thauq al-Najah, 2001), hal. 192.

²³ Muhammad ibn al-Jazari, *Al-Nashr Fi Al-Qira’at Al-‘Ashr* (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1994), hal. 57.

Seperti yang dikemukakan oleh Imam Al-Suyuthi dalam *Al-Itqan fi Ulum Al-Qur'an*,²⁴ beliau mengatakan bahwa Al-Qur'an bersifat dinamis dan mudah juga untuk hilang jika tidak melakukan *muraja'ah* secara rutin.

Maka daripada itu, *muraja'ah* tidak dapat dipisahkan oleh seorang *huffazh* sebagai salah satu hal penting dalam menjadi seorang hafidz Al-Qur'an yang telah diamanahkan untuk menjaga ayat suci Al-Qur'an.

b) Meningkatkan Kualitas Bacaan

Muraja'ah yang terus-menerus dilakukan memiliki kemungkinan besar dalam meningkatkan kualitas bacaan Al-Qur'an, seperti memperbaiki tajwid, *Makharij Al-Huruf*, *Fashahah* bacaan. Seperti yang dikatakan oleh Imam Al-Jazari, "*Barang siapa yang membaca tanpa muraja'ah, maka bacaannya akan tercampur antara hafalan dan kelupaan.*"²⁵

c) Memelihara Hubungan Batin

Menurut Imam Al-Ghazali, *muraja'ah* Al-Qur'an dapat memelihara hubungan batin dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam kitabnya yang berjudul *Ihya' Ulum al-Din*, beliau mengatakan:²⁶

²⁴ Jalaluddin Al-Suyuthi, *Al-Itqan Fi Ulum Al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Fikr, 2003), hal. 184.

²⁵ Muhammad ibn Muhammad Ibn al-Jazari, *Al-Nashr Fi Al-Qira'at Al-'Ashr*, vol. 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), hal. 56.

²⁶ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulum Al-Din* (Beirut: Dar al-Khair, 2005), hal. 272.

“Membaca dan mengulang Al-Qur’an bukan hanya sekedar menjaga hafalan saja, tetapi untuk menanamkan cahaya Al-Qur’an ke dalam hati.”

Muraja’ah Al-Qur’an juga memiliki tujuan dan manfaat yang sangat luas, salah satunya dari pandangan psikologis. Menurut Che Wan Mohd Rozali,²⁷ bahwa seseorang yang secara intens berinteraksi dengan Al-Qur’an seperti, membaca, menghafal, dan mengulang hafalan (*muraja’ah*), adalah bentuk kegiatan religius yang mempunyai dampak positif terhadap keadaan psikologis dan kemakmuran individu. Di dalam penelitiannya juga beliau menjelaskan, intensitas berinteraksi dengan Al-Qur’an tidak hanya sebagai kegiatan ibadah saja melainkan juga sebagai proses yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan kerohanian yang bertujuan untuk menjadikan kondisi mental yang stabil dan memberikan ketenangan jiwa.

Berikut beberapa manfaat *muraja’ah* Al-Qur’an secara pandangan psikologis menurut Che Wan Mohd Rozali,²⁸ yaitu:

- a) Menurunkan tingkat stres dan kecemasan,
- b) Meningkatkan regulasi emosi,
- c) Memberikan ketenangan jiwa,

²⁷ Che Wan Mohd Rozali, Norhayati Ahmad dan Siti Nur Aisyah Ismail, “The Psychological Effects of Qur’anic Engagement on Emotional Well-Being,” *Journal of Islamic Psychology and Mental Health* 5, no. 2 (2022), hal. 45–58.

²⁸ W. N. A. Che Wan Mohd Rozali, I. Ishak dan A. F. M. Ludin, “The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence from a Systematic Review,” *International Journal of Public Health* 67 (2022), hal. 1–12.

- d) Memberikan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*), dan
- e) Membentuk kebiasaan positif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *muraja'ah* bukan hanya sekedar kegiatan mengulang hafalan saja, melainkan juga sebagai bentuk *dzikrullah* (mengingat Allah) dalam meningkatkan ketenangan jiwa/batin dan juga sebagai tanggung jawab bagi seorang *huffazh* dalam menjaga amanah *kalamullah*. Kemudian diharapkan agar mampu dalam menghidupkan Al-Qur'an di dalam hati para *huffazh* melalui *muraja'ah* yang dilakukan secara terus-menerus.

4) Pengertian Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an

Berdasarkan dari pengertian Intensitas dan *Muraja'ah* Al-Qur'an yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an adalah tingkat kesungguhan seorang hafidz Al-Qur'an dalam melakukan kegiatan *muraja'ah* Al-Qur'an.

Intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an mencerminkan komitmen seorang *huffazh* dalam mempertahankan kualitas hafalannya, semakin tinggi intensitas *muraja'ah* yang dilakukan, maka semakin besar kemungkinan tingkat terjaga dan kekuatan hafalan yang dimiliki.

5) Indikator Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an

Ada beberapa teori yang berhubungan dengan Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an, salah satunya teori yang dikemukakan oleh Che Wan Mohd Rozali. Berikut beberapa indikator intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an menurut Che Wan Mohd Rozali,²⁹ yaitu:

a) Frekuensi *Muraja'ah* Al-Qur'an

Frekuensi menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah kekerapan atau kerutinan suatu peristiwa, yang bisa maknai sebagai jumlah siklus per detik atau jumlah pemakaian yang sering dilakukan.³⁰ Dalam konteks penelitian ini dapat dimaknai dengan seberapa sering mahasiswa melakukan *muraja'ah* dalam satu hari atau satu minggu. Jika semakin tinggi frekuensinya maka, semakin besar pula terciptanya kestabilan emosi dan ketenangan jiwa yang dimiliki.

b) Durasi *Muraja'ah* Al-Qur'an

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia,³¹ durasi adalah lama waktu yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan. Jadi durasi *muraja'ah* yang dimaksud adalah hal yang berhubungan dengan lama waktu yang digunakan dalam setiap sesi *muraja'ah*. Jika durasi waktu ini semakin besar, maka

²⁹ *Ibid.*, hal. 4-7.

³⁰ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Frekuensi" (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024).

³¹ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Durasi" (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024).

dapat memungkinkan seseorang mendapatkan kondisi lebih fokus dan menjadikan ketenangan yang lebih baik.

c) Istiqamah *Muraja'ah* Al-Qur'an

Istiqamah atau biasa di sebut dengan konsistensi menurut KBBI adalah sikap teguh pendirian dan selalu berkomitmen dalam melaksanakannya dan tidak goyah dengan tantangan apa pun. Di dalam penelitian ini dimaksudkan dengan keteguhan dan keberlanjutan mahasiswa dalam melakukan *muraja'ah* secara teratur dan rutin tanpa terputus oleh gangguan lain. Konsistensi ini adalah salah satu faktor yang penting, dikarenakan manfaat dari *muraja'ah* ini tidak diperoleh dengan instan, akan tetapi melalui aktivitas yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

b. Kualitas Tidur

1) Pengertian Kualitas Tidur

Konsep kualitas sering kali digunakan di berbagai bidang keilmuan, salah satunya di bidang pendidikan. Berikut beberapa penjelasan mengenai arti kualitas menurut para ahli:

- a) Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia,³² kualitas diartikan sebagai tingkat baik buruknya sesuatu, taraf atau derajat (kepandaian, kecakapan dan mutu). Ini menjelaskan bahwa kualitas mempunyai unsur penilaian terhadap suatu kondisi

³² Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Kualitas" (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024).

yang ditentukan sesuai ukuran tertentu. Dalam konteks pendidikan, ini menjadi dasar bahwa kualitas sebagai tingkat tercapainya kondisi yang diharapkan.

- b) Menurut Nasution di dalam buku yang berjudul “Manajemen Mutu Terpadu” beliau mengatakan,³³ kualitas (mutu) adalah keseluruhan ciri dan karakter suatu produk atau jasa yang kemampuannya dapat memuaskan kebutuhan, baik yang tersirat maupun yang dinyatakan.
- c) Tjiptono mengatakan,³⁴ kualitas merupakan suatu kondisi yang berhubungan dengan manusia, produk, lingkungan yang memenuhi atau bahkan melebihi harapan.

Salah satu kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia adalah tidur. Menurut KBBI,³⁵ tidur adalah keadaan berhentinya kesadaran badan yang biasanya dilakukan dengan memejamkan mata. Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Seperti yang dikatakan oleh Hidayat,³⁶ tidur adalah keadaan yang di mana kondisi tubuh memerlukan istirahat untuk menjaga keseimbangan fungsi biologis, psikologis dan kognitif. Kemudian Asmadi juga

³³ M. N. Nasution, *Manajemen Mutu Terpadu (Total Quality Management)* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), hal. 2.

³⁴ Fandy Tjiptono, *Manajemen Kualitas Jasa* (Yogyakarta: Andi, 2015), hal. 4.

³⁵ “Tidur,” *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2024).

³⁶ Aziz Alimul Aziz Hidayat, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (Jakarta: Salemba Medika, 2014), hal. 150.

mengatakan,³⁷ bahwa proses biologis yang ditandai dengan adanya perubahan terhadap tingkat kesadaran, penurunan aktivitas otot, dan perubahan fungsi sistem saraf pusat. Ini menjadikan bahwa fungsi tidur sangat penting untuk keberlangsungan kesehatan pada manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

2) Manfaat Tidur bagi Pendidikan

Tidur bukan hanya sekedar memejamkan mata, melainkan kebutuhan biologis yang dibutuhkan oleh manusia sebagai pemulihan tubuh dan untuk keberlangsungan kesehatan dalam menjalankan aktivitas. Selain itu, tidur juga memiliki manfaat yang sangat penting bagi dunia pendidikan.

3) Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Kualitas tidur juga memiliki beberapa aspek-aspek penting, dikarenakan aspek-aspek ini saling berhubungan untuk menentukan baik atau buruknya kualitas tidur seseorang. Khasanah dan Hidayati menyebutkan ada beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan,³⁸ yaitu:

- a) Durasi Tidur, durasi tidur ini menentukan seberapa lama waktu tidur yang dilakukan pada malam hari. Hidayat mengatakan,³⁹

³⁷ Asmadi, *Konsep Dasar Keperawatan* (Jakarta: EGC, 2012), hal. 122.

³⁸ K. Khasanah dan W. Hidayati, "Kualitas Tidur Lansia Di Balai Rehabilitasi Sosial," *Jurnal Nursing Studies* 1, no. 1 (2012), hal. 189–196.

³⁹ Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan* (Jakarta: Salemba Medika, 2014), hal. 153.

durasi waktu yang ideal bagi orang dewasa muda adalah 6-8 jam per malam, dan jika kurang dari waktu tersebut maka, dapat menyebabkan fungsi tubuh dapat menjadi kelelahan dan penurunan.

- b) *Sleep Onset Latency (SOL)* atau disebut dengan Latensi Tidur, ini adalah seberapa waktu yang dibutuhkan seseorang pada saat berbaring hingga tertidur lelap. Jika waktu yang dibutuhkan seseorang tersebut terlalu lama untuk tertidur lelap maka, ini menjadikan adanya gangguan tidur yang diakibatkan oleh stres ataupun kecemasan.
- c) Kontinuitas Tidur, ini berhubungan dengan bagaimana kemampuan seseorang dalam mempertahankan tidurnya tanpa terbangun di malam hari yang sering terjadi. Siregar mengungkapkan,⁴⁰ tidur yang diakibatkan dengan seringnya terbangun secara terputus-putus dapat menurunkan kualitas tidur secara menyeluruh.
- d) Kenyamanan Tidur, kenyamanan ini mengarah kepada tingkat nyenyaknya tidur. Tidur yang nyenyak juga memungkinkan proses pemulihan fisik dan mental secara optimal pada tubuh.
- e) Keadaan Setelah Tidur, kondisi tidur yang berkualitas dapat ditandai dengan perasaan bugar, segar, dan siap untuk melakukan aktivitas pada saat bangun tidur dan sebaliknya,

⁴⁰ R Siregar, "Gangguan Tidur Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan," *Jurnal Kesehatan* 9, no. 1 (2018), hal. 45.

jika ketika bangun tidur mendapatkan rasa lelah, itu menunjukkan bahwa tidur tersebut kurang baik dan kurang berkualitas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah keadaan tidur yang dilakukan dengan durasi waktu yang cukup, tidur yang nyenyak, dan ditandai dengan adanya rasa segar dan bugar ketika bangun tidur. Tidur yang berkualitas juga tidak hanya ditentukan dengan proses tidur yang berjalan tanpa adanya gangguan, sehingga tubuh mendapatkan pemulihan yang maksimal. Kualitas tidur ini juga berperan penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu aspek penting yang harus diperhatikan disebabkan berhubungan dengan produktivitas, kesehatan, dan ketenangan terhadap mahasiswa. Apalagi seperti mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang menerima beasiswa Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) yang memiliki tanggung jawab besar terhadap beban yang dimilikinya seperti mencapai target prestasi dan nilai akademik yang baik sesuai dengan syarat ketentuan yang telah ditetapkan oleh pihak kemahasiswaan di Universitas Islam Indonesia.

4) *Sleep Hygiene Theory* (Teori Kebersihan Tidur)

Sleep Hygiene Theory adalah konsep yang menjelaskan bahwa kualitas dipengaruhi oleh kebiasaan dan kondisi lingkungan yang berkaitan dengan aktivitas sebelum maupun selama tidur.⁴¹ Konsep ini dikembangkan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur melalui perubahan perilaku sehari-hari yang mendukung proses tidur yang sehat.

Teori ini menjelaskan bahwa kualitas tidur yang baik dapat dicapai melalui penerapan kebiasaan tidur yang sehat (*sleep hygiene*), seperti mempertahankan jadwal tidur dan bangun yang teratur, menghindari konsumsi kafein, nikotin, maupun alkohol menjelang waktu tidur, membatasi penggunaan elektronik sebelum tidur, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, tenang, dan minim cahaya.⁴² Kebiasaan-kebiasaan tersebut diyakini dapat membantu tubuh mempersiapkan proses tidur sehingga seseorang memperoleh tidur yang berkualitas.

Selain dipengaruhi oleh perilaku, kualitas tidur juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, seperti suhu ruangan, tingkat pencahayaan, kebisingan, dan kenyamanan tempat tidur. Lingkungan tidur yang kurang kondusif dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun

⁴¹ Peter J Hauri, "Sleep Hygiene," in *Current Concepts: The Sleep Disorders* (Kalamazoo, MI: Upjohn Company, 1977), hal. 3-8.

⁴² Leah A Irish et al., "The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence," *Sleep Medicine Reviews* 22 (2015), hal. 23–36.

pada malam hari, atau merasa kurang segar ketika bangun di pagi hari.⁴³

Dalam penelitian ini, *Sleep Hygiene Theory* digunakan sebagai landasan konseptual untuk menjelaskan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai perilaku yang dilakukan sebelum tidur. Aktivitas muraja'ah Al-Qur'an yang dilakukan secara rutin sebelum beristirahat diduga dapat menjadi salah satu kebiasaan positif yang membantu individu mencapai kondisi psikologis yang lebih tenang sehingga berpotensi meningkatkan kualitas tidur.

5) Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur

Instrumen yang akan digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. PSQI adalah instrumen pengukuran kualitas tidur subjektif yang dikembangkan oleh Buysse.⁴⁴ Instrumen ini biasanya digunakan untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur dan pola tidur seseorang selama satu bulan terakhir dengan cara pendekatan multidimensional. PSQI memiliki tujuh komponen, yaitu:

- a) Kualitas Tidur Subjektif, ini mengukur pandangan seseorang terhadap kualitas tidur yang dimilikinya. Komponen ini dapat

⁴³ Colin A Espie, "How and When Should I Incorporate Sleep Hygiene and Education?," in *The Clinician's Guide to Cognitive and Behavioural Therapeutics (CBTx) for Insomnia* (Cambridge: Cambridge University Press, 2025), hal. 288-306.

⁴⁴ D. J. Buysse et al., "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research," *Psychiatry Research* 28, no. 2 (1989), hal. 195-198.

mengetahui tingkat kepuasan seseorang terhadap tidur yang dilakukannya, apakah tidur tersebut nyenyak dan menyegarkan atau malah sebaliknya.

- b) Latensi Tidur, hal ini mengarah kepada waktu yang diperlukan seseorang untuk dapat tertidur lelap setelah berbaring. Latensi yang panjang menandakan bahwa adanya kesulitan untuk memulai tidur. Hal ini juga berhubungan dengan keadaan psikologis yang mengarah seperti stres, ketegangan pikiran, dan kecemasan.
- c) Durasi Tidur, durasi ini menunjukkan jumlah tidur yang dimiliki seseorang dalam waktu tidur per malamnya. Durasi yang tidak cukup dapat berdampak pada berkurangnya fungsi emosional dan fisik.
- d) Efisiensi Tidur, ini merupakan perbandingan antara waktu tidur yang benar-benar terlelap dengan total waktu yang dihabiskan di atas tempat tidur. Jika efisiensi tidurnya rendah maka, ini menunjukkan bahwa waktu yang digunakan di atas tempat tidur tidak sepenuhnya dilakukan untuk tidur.
- e) Gangguan Tidur, bagian ini untuk mengukur frekuensi gangguan pada tidur, seperti mimpi buruk, terbangun ditengah-tengah tidur, gangguan lingkungan, dan bahkan mendapatkan rasa tidak nyaman pada tubuh.

- f) Penggunaan Obat Tidur, pada bagian ini untuk mengukur seberapa banyak penggunaan obat untuk membantu tidur. Jika secara rutin menggunakan obat tidur sebelum tidur, ini menandakan bahwa adanya indikator gangguan tidur yang positif.
- g) Disfungsi Siang Hari, hal ini berkaitan dengan dampak kualitas tidur terhadap kegiatan yang dilakukan sehari-hari, jika ketika bangun tidur mendapatkan rasa lelah, rasa kantuk yang berlebihan dan kesulitan berkonsentrasi, itu menunjukkan bahwa tidur tersebut kurang baik dan kurang berkualitas.

Salah satu kegiatan penting dalam menjaga Al-Qur'an yaitu dengan *muraja'ah* (mengulang hafalan) agar hafalan tersebut tetap terjaga di dalam ingatan dan di dalam hati. Bagi para penghafal Al-Qur'an, kegiatan ini menjadi kegiatan rutinitas yang tidak boleh dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. *Muraja'ah* bukan hanya berfungsi untuk menjaga hafalan saja, akan tetapi berfungsi juga untuk meningkatkan fokus dan ketenangan batin.⁴⁵ Kegiatan *muraja'ah* yang dilakukan secara rutin dan khusyuk, memiliki efek kesehatan tubuh yang baik. Dalam konteks psikologis yang dikemukakan oleh Rahmawati,⁴⁶ kegiatan seperti *muraja'ah* dapat menurunkan kadar hormon stres (*kortisol*) dan meningkatkan hormon *serotonin* yang dapat mempengaruhi terhadap suasana hati dan kualitas tidur.

⁴⁵ Nurdin, "Efektivitas Metode *Muraja'ah* Dalam Menjaga Hafalan Al-Qur'an," *Jurnal Tahfidz Al-Qur'an Indonesia* 3, no. 1 (2020), hal. 14–22.

⁴⁶ Rahmawati dan Syahril, "Aktivitas Spiritual Dan Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Kesehatan Jiwa Islam* 2, no. 3 (2020), hal. 88–97.

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang memiliki fungsi penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan psikologis. Kualitas tidur yang baik akan mempengaruhi pada kemampuan yang lain seperti, belajar, konsentrasi, dan daya tahan tubuh. Dan sebaliknya, gangguan tidur dapat menurunkan kemampuan belajar, menurunnya konsentrasi, menyebabkan kelelahan, dan bahkan dapat mempengaruhi gangguan emosi.⁴⁷ Menurut Azizah di dalam penelitiannya mengatakan,⁴⁸ di dalam keseharian mahasiswa yang telah menjadi penghafal Al-Qur'an, sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Jika tidak disertai dengan kegiatan positif yang menenangkan seperti *muraja'ah* Al-Qur'an, maka hal ini mengakibatkan tidur dan kondisi psikologis dapat terpengaruhi.

Seperti yang dikemukakan oleh Nasution di dalam penelitiannya,⁴⁹ ini menunjukkan bahwa dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan membantu seseorang mencapai kondisi yang dapat membantu individu tersebut mendapatkan kondisi ketenangan yang ideal sebelum tidur. Kemudian Hasanah juga menyebutkan,⁵⁰ bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang rutin melakukan *muraja'ah* Al-Qur'an memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang jarang melakukannya. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman

⁴⁷ Fitriani, "Pola Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 6, no. 1 (2021), hal. 55–63.

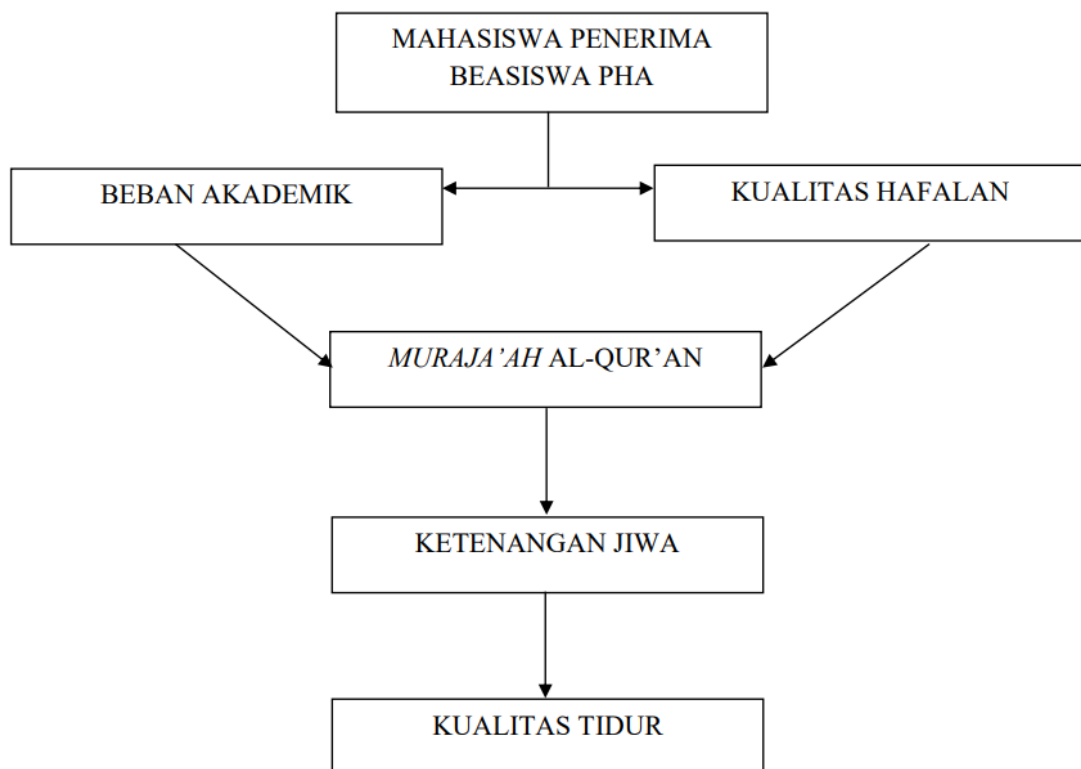
⁴⁸ Azizah dan Suryaningsih, "Hubungan Intensitas Ibadah Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an," *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2020), hal. 101–112.

⁴⁹ Nasution, "Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an Terhadap Relaksasi Fisiologis," *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam* 5, no. 2 (2020), hal. 45–57.

⁵⁰ Hasanah, "Hubungan Kegiatan *Muraja'ah* Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an" (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, 2019), hal. 72.

menunjukkan bahwa,⁵¹ mahasiswa yang melakukan *muraja'ah* dua kali sehari memiliki tingkat ketenangan dan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang melakukannya sesekali.

2. Kerangka Pikir



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

Mahasiswa penerima beasiswa Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) adalah mahasiswa yang memiliki tanggung jawab ganda yang tidak hanya di bidang akademik, akan tetapi juga dalam menjaga dan mempertahankan kualitas hafalan Al-Qur'an. Tanggung jawab ini menuntut mereka untuk

⁵¹ Rahman, "Intensitas *Muraja'ah* Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahfidz" (Skripsi, UIN Alauddin Makassar, 2022). hal. 85.

dapat membagi waktu dengan seimbang antara kegiatan perkuliahan dan aktivitas *muraja'ah*. Apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan ini dapat berdampak pada berkurangnya waktu istirahat dan munculnya gangguan tidur.

Gangguan tidur dapat ditandai dengan kesulitan memulai tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau rasa lelah saat bangun. Kondisi ini berpotensi memengaruhi konsentrasi, kestabilan emosi, dan performa akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kondisi psikologinya.

Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, *muraja'ah* merupakan aktivitas yang tidak hanya berfungsi untuk menjaga hafalan, tetapi juga mampu untuk menghadirkan ketenangan batin. Dengan melakukan tartil dan penuh penghayatan dalam pengulangan hafalan secara terus-menerus, ini dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan. Dengan demikian, *muraja'ah* dapat berperan sebagai sarana regulasi emosi di tengah tekanan akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, beban akademik yang dialami oleh mahasiswa berpotensi dapat memengaruhi kualitas tidur. *Muraja'ah* Al-Qur'an diposisikan sebagai faktor yang membantu menumbuhkan ketenangan jiwa, yang selanjutnya berdampak pada kualitas tidur yang lebih baik. Kerangka berpikir ini menjadi dasar peneliti dalam meneliti Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

3. **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan dan memerlukan peneliti lapangan untuk mengetahui kebenarannya. Maka, hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu:

H_a: Terdapat pengaruh yang positif antara Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

H_o: Tidak adanya pengaruh yang positif antara Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Jenis penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *ex post facto* (asosiatif kausal). Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian menelusuri faktor-faktor yang diduga menjadi penyebab terjadinya peristiwa tersebut.⁵² Jenis penelitian ini dipilih disebabkan peneliti tidak memberikan perlakuan (*treatment*) atau manipulasi terhadap variabel penelitian, melainkan mengamati dan mengukur variabel yang telah ada pada responden. Dalam penelitian ini, intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an dan kualitas tidur mahasiswa merupakan kondisi yang telah berlangsung secara alami sebelum penelitian dilaksanakan. Dengan demikian, peneliti hanya mengumpulkan data mengenai kedua variabel tersebut dan menganalisis pengaruh intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa PHA UII.

Kemudian pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah salah satu pendekatan yang bertujuan untuk menguji hipotesis, mengetahui hubungan antar variabel serta menjelaskan pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya melalui analisis statistik yang akan dibantu oleh program *SPSS Versi 25 for Windows*. Sugiyono menjelaskan bahwa,⁵³ penelitian kuantitatif adalah metode

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hal. 7.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hal. 16.

penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengambilan sampel yang umumnya dilakukan secara acak. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik, serta bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya.

B. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian dari penelitian ini adalah mahasiswa penerima beasiswa jalur penelusuran hafidz Al-Qur'an di Universitas Islam Indonesia. Subjek penelitian ini ditentukan pada populasi atau jumlah keseluruhan objek yang akan digunakan. Objek penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian berada di Kampus Utama Universitas Islam Indonesia. Jl. Kaliurang KM. 14,5, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah salah satu bagian di dalam penelitian ilmiah dikarenakan variabel ini yang akan menjadi objek untuk dianalisis dan diamati oleh peneliti. Menurut Sugiyono ia menjelaskan bahwa,⁵⁴ segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga mendapatkan informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulannya maka itu disebut variabel penelitian. Variabel dapat berupa sifat, atribut, ataupun nilai dari individu maupun objek yang memiliki variasi tertentu dan dapat diukur. Dalam penelitian ini yang akan digunakan sebagai variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel bebas (Independent): Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an

Intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an adalah tingkat kesungguhan seseorang dalam mengulang hafalan Al-Qur'an yang dilakukan secara rutin dalam waktu tertentu. Kuesioner ini disusun dengan menggunakan *Skala Likert* lima tingkat yang memiliki beberapa pertanyaan dan pernyataan, setiap soal mempunyai lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Ragu-ragu (R), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). *Skala Likert* ini berguna untuk mengukur sikap dan kebiasaan responden secara kuantitatif.⁵⁵ Di dalam penelitian ini dioperasionalkan melalui beberapa indikator, yaitu:

- a. Frekuensi *Muraja'ah*, ini dimaknai dengan seberapa sering seseorang melakukan *muraja'ah* Al-Qur'an yang dilakukan dalam satu hari atau minggu. Jika semakin tinggi frekuensinya maka, semakin tinggi

⁵⁴ *Ibid.*, hal. 38.

⁵⁵ *Ibid.*, hal. 93.

intensitas *muraja'ah* responden dan semakin besar pula terciptanya kestabilan emosi dan ketenangan jiwa yang dimiliki.

- b. Durasi *Muraja'ah*, durasi ini didefinisikan sebagai seberapa lama waktu yang digunakan seseorang dalam melakukan sekali *muraja'ah*. Semakin lama waktu yang digunakan menunjukkan semakin tinggi intensitas *muraja'ah* dan dapat memungkinkan seseorang mendapatkan kondisi lebih fokus dan menjadikan ketenangan yang lebih baik
- c. Konsistensi *Muraja'ah*, konsistensi diartikan sebagai tingkat kerutinan seseorang dalam melakukan *muraja'ah* yang dilakukan secara rutin dalam jangka waktu tertentu. Dikarenakan manfaat dari *muraja'ah* ini tidak diperoleh dengan instan, akan tetapi melalui aktivitas yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dan semakin konsisten seseorang menjaga rutinitas *muraja'ah* maka semakin tinggi intensitas *muraja'ah* yang dimiliki.

2. Variabel Terikat (Dependent): Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu tingkat kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidurnya yang termasuk aspek subjektif dan fisiologis. Pengukuran yang digunakan dalam variabel ini yaitu dengan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI),⁵⁶ yang terdiri dari tujuh komponen, yaitu:

- a. Kualitas tidur subjektif

⁵⁶ D. J. Buysse et al., "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research," *Psychiatry Research* 28, no. 2 (1989), hal. 195-198.

- b. Latensi tidur
- c. Durasi tidur
- d. Efisiensi tidur
- e. Gangguan tidur
- f. Penggunaan obat tidur
- g. Disfungsi aktivitas di siang hari

Skor total PSQI digunakan untuk mengategorikan kualitas tidur responden, yang di mana skor ≤ 5 menunjukkan bahwa kualitas tidur baik, sedangkan skor > 5 menunjukkan bahwa kualitas tidur tersebut buruk.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan setelah itu dapat ditarik kesimpulannya.⁵⁷ Oleh karena itu, populasi tidak hanya terbatas pada jumlah subjek, tetapi juga mencakup sifat atau karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini, jumlah populasi yang telah peneliti dapatkan dari data Kemahasiswaan UII ialah berjumlah 104 mahasiswa⁵⁸. Jumlah

⁵⁷ *Ibid.*, hal. 80.

⁵⁸ Universitas Islam Indonesia. Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan, “Beasiswa Hafiz Al-Qur’an - Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan UII” (Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan, Universitas Islam Indonesia, 2019).

ini berdasarkan dari seluruh total mahasiswa yang menerima beasiswa PHA UII yang terdiri dari berbagai angkatan:

- a. Angkatan 2022 : 28 Mahasiswa
- b. Angkatan 2023 : 20 Mahasiswa
- c. Angkatan 2024 : 28 Mahasiswa
- d. Angkatan 2025 : 28 Mahasiswa

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih sebagai perwakilan yang digunakan untuk diteliti. Sugiyono mengatakan bahwa,⁵⁹ sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Pengambilan sampel dilakukan jika jumlah populasi sangat besar yang mengakibatkan tidak memungkinkan seluruh populasi untuk diteliti.

Peneliti menggunakan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto yang memberikan pedoman dalam menentukan jumlah sampel, yaitu jika jumlah populasi kurang dari 100, maka sebaiknya diambil seluruhnya. Namun, jika jumlah populasi lebih dari 100, maka sampel dapat diambil sebesar 10%-15%, 20%-25% atau lebih, tergantung pada kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, tenaga, dan biaya.⁶⁰

Dari pendapat tersebut, maka peneliti mengambil sampel sebesar 69% dari 104 mahasiswa dan dapat disimpulkan bahwa jumlah sampel

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 81.

⁶⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 174-175.

minimal yang akan diambil untuk penelitian ini berjumlah 72 mahasiswa yang merupakan mahasiswa penerima beasiswa jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA). Kemudian penelitian ini menggunakan *simple random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel, seperti yang telah dijelaskan oleh Sugiyono,⁶¹ sampel yang berasal dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan peneliti yang digunakan untuk mengumpulkan data yang relevan dengan variabel penelitian. Oleh karena itu, perlunya kisi-kisi instrumen agar memudahkan dalam membuat instrumen. Dalam kisi-kisi instrumen ini terbuat dari teori yang mendukung penelitian yang kemudian akan dimasukkan ke dalam angket penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen, yaitu instrumen intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an sebagai variabel bebas dan instrumen kualitas tidur sebagai variabel terikat. Berikut lampiran kisi-kisi instrumen penelitian:

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Soal	Jumlah Soal

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 120.

Intensitas <i>Muraja'ah</i> Al-Qur'an	Frekuensi <i>Muraja'ah</i>	a. Frekuensi Harian: Tingkat keseringan responden dalam melakukan <i>muraja'ah</i> setiap hari b. Frekuensi Mingguan: Tingkat keseringan responden dalam melakukan <i>muraja'ah</i> setiap minggu	1, 2 3, 4	4
	Durasi <i>Muraja'ah</i>	a. Lama per Sesi: Waktu yang digunakan dalam satu kali <i>muraja'ah</i> b. Total Waktu Harian: Akumulasi waktu <i>muraja'ah</i> dalam sehari	5, 6 7, 8	4
	Konsistensi <i>Muraja'ah</i>	a. Konsistensi Harian: Kemampuan menjaga rutinitas <i>muraja'ah</i> setiap hari	9, 10 11, 12	4

		b. Kondisi Sibuk: Kemampuan tetap <i>muraja'ah</i> saat memiliki kesibukan		
--	--	---	--	--

Penentuan Skoring:

- a. Positif (+) : SS=5 → STS=1
- b. Negatif (-) : SS=1 → STS=5

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kualitas Tidur (PSQI)

No.	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤ 15 menit 16-30 menit 31-60 >60 menit	0 1 2 3
			Tidak Pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3

4	Efisiensi Tidur Rumus: Durasi Tidur/lama di tempat tidur X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan no.3)	1, 3, 4	>85%	0
			75-84	1
			65-74	2
			<65%	3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	0	0
			1-9	1
			10-18	2
			19-27	3
6	Penggunaan Obat Tidur	6	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
7	Disfungsi Siang Hari	7	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
		8	Tidak Antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
		7+8	Besar	3
			0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor Akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan, jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7, dengan hasil ukur:

- a. Baik : ≤ 5
- b. Buruk : > 5

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Metode Kuesioner (Angket). Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan yang tertulis kepada responden untuk dijawab.⁶² Angket ini berguna untuk mengumpulkan data terkait tentang Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia. Pemilihan metode ini dikarenakan dinilai lebih efektif untuk mendapatkan data secara sistematis dan seragam dari para responden dalam jumlah relatif banyak.

Kuesioner ini disusun dengan menggunakan *Skala Likert* lima tingkat yang memiliki beberapa pertanyaan dan pernyataan, setiap soal mempunyai lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Ragu-ragu (R), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). *Skala Likert* ini berguna untuk mengukur sikap dan kebiasaan responden secara kuantitatif.⁶³

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 199.

⁶³ *Ibid.*, hal. 93.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat ketepatan instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Instrumen ini dapat dinyatakan dengan valid jika mampu mengungkapkan data yang sesuai dengan kenyataan dan tujuan pengukuran yang telah ada. Arikunto mengungkapkan,⁶⁴ validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat keabsahan suatu instrumen penelitian.

Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian utama, dilakukan uji coba instrumen kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Menurut Sugiyono,⁶⁵ jumlah responden yang digunakan dalam uji coba instrumen minimal sebanyak 30 responden agar data yang diperoleh dapat digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang diuji coba kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian.

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan terhadap instrumen intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an dan kualitas tidur dengan menggunakan metode korelasi *Product Moment*. Program yang digunakan untuk melakukan analisis data ini dengan menggunakan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 25.0 *for windows*. Sugiyono

⁶⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 211.

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 177.

menjelaskan,⁶⁶ teknik ini digunakan untuk dapat mengetahui hubungan antara skor setiap butir pernyataan dengan skor total variabel. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Keterangan:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy} : Angka indeks korelasi antara skor item dan skor total

N : Jumlah populasi

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

Menurut Ghazali,⁶⁷ suatu item pernyataan dinyatakan valid ketika nilai korelasi item terhadap total skor lebih besar dari 0,30 dan item juga dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 5%.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen ini berguna untuk mengetahui seberapa tingkat konsistensi instrumen penelitian. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang relatif sama apabila digunakan berulang kali pada kondisi yang sama. Arikunto mengungkapkan bahwa,⁶⁸ reliabilitas menunjukkan tingkat kepercayaan suatu instrumen.

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 183.

⁶⁷ Imam Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018), hal. 52.

⁶⁸ Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, hal. 221.

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* yang di bantu dengan aplikasi SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 25.0 *for windows*. Metode ini digunakan karena instrumen penelitian berbentuk *skala likert* dan terdiri dari beberapa item pernyataan. Ghozali menjelaskan, *Cronbach's Alpha* adalah teknik yang paling umum digunakan yang berguna untuk mengukur reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif.⁶⁹ Rumus yang digunakan untuk metode ini adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

- α : Koefisien reliabilitas
- k : Jumlah item pertanyaan
- $\sum S_i^2$: Jumlah varians tiap item pertanyaan
- S_t^2 : Jumlah varians total

Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono,⁷⁰ instrumen dengan nilai *Cronbach's Alpha* minimal 0,70 dapat dikategorikan memiliki reliabilitas yang baik dan layak jika digunakan dalam penelitian. Uji reliabilitas memiliki kriteria dalam pengambilan keputusan, berikut kriterianya:

- a. Nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ menunjukkan instrumen reliabel

⁶⁹ Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, hal. 48.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 190.

- b. Nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,70$ menunjukkan instrumen belum reliabel.

H. Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Homogenitas)

Uji asumsi adalah suatu hal yang harus dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan pengujian hipotesis yang menggunakan analisis statistik inferensial. Uji asumsi mempunyai tujuan, yaitu untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan penggunaan analisis statistik parametrik. Dalam melakukan uji asumsi akan dibantu dengan aplikasi SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 25.0 *for windows*.

1. Uji Normalitas

Pengujian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang digunakan terdistribusi dengan normal atau tidak. Seperti yang dinyatakan oleh Ghozali,⁷¹ uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah residual dalam model regresi memiliki distribusi normal. Distribusi normal ini merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis regresi linier. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sugiyono,⁷² data berdistribusi normal menandakan bahwa sampel dapat merepresentasikan populasi secara baik.

Uji normalitas ini menggunakan pengujian *Kolmogorof-Smirnov Test* dan juga memiliki kriteria dalam pengambilan keputusan, yaitu:

- a. Jika nilai $p > 0,05$ maka, data berdistribusi normal
- b. Jika nilai $p \leq 0,05$ maka, data tidak berdistribusi normal

⁷¹ Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, hal. 161.

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 239.

2. Uji Linearitas

Pengujian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear atau tidak. Sugiyono berpendapat,⁷³ hubungan linear menunjukkan bahwa perubahan variabel bebas akan diikuti secara sebanding oleh perubahan variabel terikat.

Dalam uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity* melalui menu ANOVA pada aplikasi SPSS dan pengujian ini memiliki cara pengambilan keputusan yang didasarkan pada nilai *Deviation from Linearity* yang memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Jika nilai $p > 0,05$ maka, hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear
- b. Jika nilai $p \leq 0,05$ maka, hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak linear

Dengan terpenuhinya asumsi linearitas, maka analisis regresi linier sederhana dapat dilakukan untuk menguji pengaruh intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an terhadap kualitas tidur.

3. Uji Homogenitas

Pengujian ini memiliki tujuan yang berguna untuk mengetahui apakah varians data dari kelompok yang dibandingkan memiliki varians yang sama atau homogen. Arikunto menjelaskan,⁷⁴ data dikatakan

⁷³ *Ibid.*, hal. 156.

⁷⁴ Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, hal. 364.

homogen apabila varians antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Pengujian menggunakan *Levene's Test* dengan aplikasi SPSS. Ghozali menjelaskan bahwa,⁷⁵ pengujian ini diperlukan agar analisis parametrik dapat digunakan secara benar. Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian ini adalah:

- a. Jika nilai $p > 0,05$ maka, data bersifat homogen
- b. Jika nilai $p < 0,05$ maka, data bersifat tidak homogen

I. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data merupakan bagian penting yang ada pada penelitian kuantitatif, yang di mana ini memiliki tujuan untuk mengolah data mentah dari hasil pengumpulan data agar dapat menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Sugiyono menjelaskan bahwa,⁷⁶ analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis sehingga mudah dipahami dan dapat diinformasikan kepada orang lain.

Teknik analisis data ini memiliki beberapa jenis, yaitu:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis ini berguna untuk memberikan gambaran umum yang mengenai tentang karakteristik penelitian. Analisis ini terdiri dari nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean) dan standar deviasi dari masing-

⁷⁵ Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, hal. 112.

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 244.

masing variabel penelitian. Seperti yang di ungkapkan oleh Ghazali,⁷⁷ statistik deskriptif memberikan deskripsi atau gambaran suatu data yang dapat dilihat dari nilai rata-rata, penyebaran data, dan kecenderungan data.

Statistik deskriptif yang ada pada penelitian ini menggunakan menu *Descriptive Statistics* yang digunakan untuk menggambarkan variabel, seperti berikut:

- a. Intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an pada mahasiswa PHA
- b. Kualitas tidur pada mahasiswa PHA

2. Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis ini berguna untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, seperti yang kita tahu bahwa variabel X adalah Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an dan variabel Y adalah Kualitas Tidur. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono,⁷⁸ analisis ini digunakan jika penelitian hanya melibatkan satu variabel independen satu variabel dependen.

Persamaan analisis ini memiliki rumus sederhana, yaitu:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

⁷⁷ Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, hal. 19.

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 261.

Y : Kualitas tidur

X : Intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an

a : Konstanta

b : Koefisien regresi

Nilai koefisien regresi (*b*) menunjukkan arah dan besarnya pengaruh intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an terhadap kualitas tidur. Analisis regresi ini dilakukan dengan menggunakan menu *Linear Regression*. Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian ini adalah:

- a. Jika nilai $p < 0,05$ maka, variabel X berpengaruh terhadap variabel Y
- b. Jika nilai $p > 0,05$ maka, variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y

3. Uji Hipotesis (Uji t)

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur. Ghozali menyatakan,⁷⁹ uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{b}{S_b}$$

Keterangan:

t : Nilai t hitung

⁷⁹ Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, hal. 98.

b : Koefisien regresi

Sb : Standar error koefisien regresi

Keputusan dalam uji t ini juga memiliki kriteria, yang sebagai berikut:

- a. Apabila nilai $\text{Sig.} < 0,05$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b. Apabila nilai $\text{Sig.} > 0,05$ maka, H_0 diterima dan H_a ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Data

a. Profil Universitas Islam Indonesia

Universitas Islam Indonesia adalah salah satu perguruan tinggi swasta tertua di Indonesia yang berdiri pada tanggal 8 Juli 1945. Universitas ini didirikan oleh para tokoh nasional yang memiliki semangat untuk membangun pendidikan tinggi yang berlandaskan nilai-nilai Islam dan kebangsaan. Sebagai perguruan tinggi Islam, UII juga memiliki visi untuk menjadi *rahmatan lil 'alamin*, berkomitmen dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, budaya, dan nilai-nilai keislaman secara terpadu.⁸⁰

Secara geografis, kampus utama UII berada di jalan Kaliurang KM 14,5, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kampus ini memiliki lingkungan akademik yang kondusif dengan fasilitas penunjang pendidikan yang memadai, seperti masjid, perpustakaan, pusat kegiatan mahasiswa, laboratorium, serta asrama mahasiswa.⁸¹

⁸⁰ Universitas Islam Indonesia, “Sejarah Universitas Islam Indonesia” (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2025).

⁸¹ *Ibid.*

UII juga memiliki beberapa fakultas dari program studi yang mencakup bidang agama, sosial, sains, kesehatan, hingga teknologi. Selain berfokus pada pengembangan akademik, UII juga memberikan perhatian pembinaan karakter religius mahasiswa, salah satunya melalui program pembinaan Al-Qur'an dan beasiswa tahfidz.⁸²

Sebagai perguruan tinggi berbasis Islam, UII aktif dalam mendukung pengembangan mahasiswa penghafal Al-Qur'an melalui berbagai program kemahasiswaan. Salah satu bentuk dukungan tersebut adalah adanya Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) yang ditujukan bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an.

b. Gambaran Program Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA)

Program Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) adalah salah satu program beasiswa yang diselenggarakan oleh UII melalui Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan. Program ini ditujukan untuk para calon mahasiswa aktif yang memiliki hafalan Al-Qur'an dengan kategori tertentu, seperti hafalan 15 juz dan 30 juz.⁸³

Tujuan utama dalam program beasiswa ini adalah untuk mendukung mahasiswa penghafal Al-Qur'an agar dapat mengembangkan kemampuan akademik sekaligus menjaga hafalan Al-Qur'an yang

⁸² *Ibid.*

⁸³ Universitas Islam Indonesia, "Beasiswa" (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2026).

dimilikinya. Selain memberikan bantuan biaya pendidikan, program ini juga bertujuan menciptakan lingkungan akademik yang religius dan mendorong lahirnya generasi intelektual muslim yang memiliki kualitas spiritual dan akademik yang baik.⁸⁴

Mahasiswa penerima beasiswa tersebut juga memiliki beberapa tanggung jawab yang harus dipenuhi selama menjalani masa perkuliahan. Tanggung jawab tersebut meliputi mempertahankan prestasi akademik sesuai standar yang telah ditentukan, menjaga hafalan Al-Qur'an, serta mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi hafalan yang dilakukan secara berkala oleh pihak universitas.

Adanya tuntutan akademik dan tanggung jawab menjaga hafalan menjadikan mahasiswa penerima beasiswa PHA memiliki aktivitas yang cukup padat dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Kondisi tersebut memungkinkan munculnya tekanan akademik dan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, aktivitas *muraja'ah* yang dilakukan secara rutin menjadi salah satu upaya penting dalam menjaga kestabilan hafalan, ketenangan jiwa, serta kualitas tidur mahasiswa penerima beasiswa PHA.

2. Tahapan Pelaksanaan

a. Tahap Persiapan

⁸⁴ *Ibid.*

Sebelum melakukan data penelitian, maka diperlukan juga untuk melakukan persiapan agar proses pengambilan data dapat berjalan dengan baik. Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan, yaitu:

1) Persiapan Administrasi

Persiapan ini diawali dengan mengajukan surat penelitian ke Pihak Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan Universitas Islam Indonesia bahwasanya peneliti ingin melakukan penelitian kepada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

2) Persiapan Alat Ukur

Kemudian persiapan yang harus dilakukan adalah persiapan alat ukur, ini dilakukan untuk mendapatkan data penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert* untuk variabel intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an dan skala PSQI untuk variabel kualitas tidur.

b. Tahap Uji Coba

1) Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dimulai dengan menyerahkan kisi-kisi dan butir pernyataan instrumen kepada ahli untuk membuktikan validitas isi. Kemudian langkah selanjutnya adalah membagikan kuesioner secara daring yang melalui *google form* yang dimulai pada tanggal 7 Mei hingga 10 Mei 2026 kepada mahasiswa Hafidz Al-Qur'an sama seperti karakteristik yang ditargetkan oleh peneliti,

yaitu yang memiliki hafalan Al-Qur'an dan juga seorang mahasiswa. Kemudian peneliti melakukan uji coba dengan jumlah subyek yang mengisi kuesioner secara lengkap, yaitu sebanyak 30 orang.

2) Hasil Uji Coba Alat Ukur

Setelah melewati uji coba alat ukur, tahap selanjutnya adalah menguji validitas dan reliabilitas angket. Berikut adalah hasil dari uji coba alat ukur:

a) Variabel X (Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an)

(1) Uji Validitas

Uji validitas pada variabel X menggunakan alat uji *Product Moment*. Program untuk melakukan analisis data ini dengan menggunakan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 25.0 *for windows*. Berdasarkan analisis dari pengujian tersebut, dapat menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an

Item	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N	Item	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
1	.885**	.000	30	7	.555**	.001	30
2	.771**	.000	30	8	.596**	.001	30
3	.760**	.000	30	9	.932**	.000	30
4	.760**	.000	30	10	.842**	.000	30
5	.793**	.000	30	11	.877**	.000	30
6	.773**	.000	30	12	.747**	.000	30

Berdasarkan hasil pengujian tersebut, nilai korelasi item menunjukkan total skor lebih besar 0,30 dan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$. Seperti yang diungkapkan oleh Ghozali,⁸⁵ suatu item pernyataan dinyatakan valid ketika nilai korelasi item terhadap total skor lebih besar dari 0,30 dan item juga dinyatakan valid apabila nilai $r \text{ hitung}$ lebih besar daripada $r \text{ tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Dapat disimpulkan bahwa uji validitas pada instrumen Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an menunjukkan valid.

(2) Uji Reliabilitas

**Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas
Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.940	12

Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono,⁸⁶ instrumen dengan nilai *Cronbach's Alpha* minimal 0,70 dapat dikategorikan memiliki reliabilitas yang baik dan layak jika digunakan dalam penelitian.

⁸⁵ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018), hal. 52.

⁸⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 190.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut memperoleh koefisien alpha sebesar $0,940 \geq 0,70$, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an menunjukkan reliabel.

b) Variabel Y (Kualitas Tidur)

Pada kuesioner kualitas tidur PSQI, peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan uji reliabilitas karena kuesioner PSQI adalah instrumen baku yang dikembangkan oleh Buysee dkk. dan telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan dan keperawatan.

Kuesioner PSQI versi bahasa Indonesia telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Ikbal Zendi Alim pada tahun 2015.⁸⁷ Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen PSQI versi Bahasa Indonesia memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat ukur kualitas tidur pada penelitian di Indonesia. Uji validitas dari penelitian tersebut memperoleh nilai sebesar 0,89, validitas kostruk menunjukkan korelasi yang baik antara masing-masing komponen dengan skor global PSQI, serta nilai sensitivitas sebesar 1,00 dan spesifisitas sebesar 0,81 dengan *cut-off point* > 5. Sedangkan uji

⁸⁷ Ikbal Zendi Alim, "Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia," *Test Validity and Reliability of the Instrument Pittsburgh Sleep Quality Index Indonesia Language Version* (Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2015).

reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* mendapatkan nilai sebesar 0,79 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Berdasarkan hasil tersebut, maka instrumen PSQI versi Bahasa Indonesia dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian kualitas tidur.

3. Hasil Penelitian

a. Uji Asumsi

Uji Asumsi terdiri dari Uji Normalitas, Uji Linearitas, dan Uji Homogenitas. Uji Asumsi dilakukan sebelum melakukan Uji Hipotesis. Uji Normalitas dan Uji Linearitas adalah syarat untuk melakukan Uji Korelasi.

1) Uji Normalitas

Pengujian ini dilakukan guna untuk mengevaluasi sebaran data pada variabel penelitian yang terdistribusi secara normal atau tidak. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sugiyono,⁸⁸ data berdistribusi normal menandakan bahwa sampel dapat merepresentasikan populasi secara baik.

Uji Normalitas dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 25.0 *for windows* dengan pengujian *Kolmogorof-Smirnov Test* yang memiliki kriteria dalam

⁸⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 239.

pengambilan keputusan. Jika nilai $p > 0,05$ maka, data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		72
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.16885109
Most Extreme Differences	Absolute	.099
	Positive	.099
	Negative	-.050
Test Statistic		.099
Asymp. Sig. (2-tailed)		.077 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil pengujian tersebut, nilai signifikansi 0,077 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Pengujian ini dilakukan guna untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear atau tidak. Dalam pengujian ini memiliki cara pengambilan keputusan yang didasarkan pada nilai *Deviation from Linearity*. Hubungan antara kedua variabel ini dapat dikatakan linear jika nilai $p > 0,05$ dan tidak dapat dikatakan linear jika kedua variabel

memiliki nilai $p \leq 0,05$.⁸⁹ Uji Linearitas ini juga merupakan uji prasyarat dalam analisis regresi. Hasil uji linearitas menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KUALITAS TIDUR * INTENSITAS MURAJA'AH AL-QUR'AN	Between Groups	(Combined)	121.900	31	3.932	.736	.810
		Linearity	1.522	1	1.522	.285	.596
		Deviation from Linearity	120.378	30	4.013	.751	.790
	Within Groups		213.600	40	5.340		
	Total		335.500	71			

Berdasarkan hasil pengujian tersebut, nilai signifikansi 0,790 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas hubungan terpenuhi.

3) Uji Homogenitas

Pengujian ini dilakukan guna untuk mengetahui apakah varians data dari kelompok yang dibandingkan memiliki varians yang sama atau homogen. Pengujian menggunakan *Levene's Test* dengan aplikasi SPSS. Dalam pengujian ini dapat dikatakan bersifat homogen jika nilai $p > 0,05$ sedangkan dapat dikatakan bersifat tidak homogen jika nilai $p < 0,05$.⁹⁰ Hasil uji homogenitas dapat dilihat dalam tabel berikut:

⁸⁹ *Ibid.*, hal. 156.

⁹⁰ Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, hal. 112.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
KUALITAS TIDUR	Based on Mean	.073	1	70	.788
	Based on Median	.003	1	70	.954
	Based on Median and with adjusted df	.003	1	65.353	.954
	Based on trimmed mean	.038	1	70	.847

Berdasarkan hasil uji homogenitas tersebut, nilai signifikansi 0,788 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa Kualitas Tidur mempunyai distribusi data homogen.

b. Uji Data Hasil Penelitian

1) Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 4. 6 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics								
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic		Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
INTENSITAS MURAJA'AH AL-QUR'AN	72	44	16	60	39.72	1.130	9.588	91.922
KUALITAS TIDUR	72	10	4	14	8.08	.256	2.174	4.725
Valid N (listwise)	72							

Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian pada variabel Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an sebagai variabel independen (X) dan Kualitas Tidur sebagai variabel (Y). Sepeti yang di ungkapkan oleh Ghozali,⁹¹ statistik deskriptif memberikan deskripsi atau gambaran suatu data yang

⁹¹ *Ibid.*, hal. 19.

dapat dilihat dari nilai rata-rata, penyebaran data, dan kecenderungan data. Dari hasil analisis statistik deskriptif pada tabel yang telah dilampirkan, dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 72 responden ($N = 72$). Deskripsi subyek dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 4. 7 Deskripsi Subyek

No.	Deskripsi Subyek		Jumlah	N
1	Mahasiswa	Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al- Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia	72	72
2	Jenis	Laki-laki	28	72
	Kelamin	Perempuan	44	

Pada variabel X, diperoleh nilai minimum sebesar 16 dan nilai maksimum sebesar 60, sehingga memperoleh nilai rentang (*range*) sebesar 44. Kemudian nilai rata-rata (*mean*) sebesar 39,72 yang menunjukkan bahwa tingkat variabel X responden berada pada tingkat sedang. Nilai standar deviasi sebesar 9,588 yang menunjukkan bahwa data pada variabel X memiliki penyebaran yang cukup beragam antar responden. Adapun nilai varians sebesar 91,922 yang menunjukkan tingkat keragaman tersebut. Hal ini dapat

disimpulkan bahwa sebagian besar responden cukup rutin dalam melakukan kegiatan *muraja'ah* Al-Qur'an, baik dari frekuensi, durasi, maupun konsistensinya. Berikut adalah penentuan kategorisasi yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 8 Penentuan Kategorisasi Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an

Kategorisasi	Intensitas <i>Muraja'ah</i> Al-Qur'an
Rendah	16 – 30,67
Sedang	30,68 – 45,34
Tinggi	45,35 - 60

Hasil penormaan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Penormaan Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an

Kategorisasi	Intensitas <i>Muraja'ah</i> Al-Qur'an	
	%	N
Rendah	19,44%	14
Sedang	48,61%	35
Tinggi	31,94%	23
TOTAL	100%	72

Kemudian pada variabel Y memperoleh nilai minimum sebesar 4 dan nilai maksimum sebesar 14 dengan nilai rentang

(*range*) sebesar 10. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 8,08 yang menunjukkan rata-rata skor variabel Y responden dalam penelitian ini cenderung kurang baik. Hal ini dikarenakan dalam teori PSQI,⁹² skor kualitas tidur > 5 menunjukkan adanya kualitas yang buruk, sedangkan ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik. Dengan demikian, rata-rata skor responden yang berada pada angka 8,08 mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami tidur yang kurang baik.

Selanjutnya nilai standar deviasi 2,174 yang menunjukkan bahwa penyebaran data variabel Y termasuk relatif kecil atau data cenderung homogen. Adapun nilai varians sebesar 4,725 yang menunjukkan tingkat keragaman data pada variabel Y. Berikut adalah penentuan kategorisasi yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 10 Penentuan Kategorisasi Kualitas Tidur

Kategorisasi	Kualitas Tidur
Baik	≤ 5
Buruk	> 5

Hasil penormaan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 11 Hasil Penormaan Kualitas Tidur

Kategorisasi	Kualitas Tidur
--------------	----------------

⁹² D. J. Buysse et al., "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research," *Psychiatry Research* 28, no. 2 (1989), hal. 195-198.

	%	N
Baik	9,72%	7
Buruk	90,27%	65
TOTAL	100%	72

Berdasarkan hasil dari analisis statistik deskriptif tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an responden berada pada kategori sedang, sedangkan Kualitas Tidur responden berdasarkan teori PSQI cenderung pada kategori kurang baik. Hasil tersebut dapat digunakan untuk analisis statistik lebih lanjut, seperti uji regresi linear sederhana yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur.

2) Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis ini berguna untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, seperti yang kita tahu bahwa variabel X adalah Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an dan variabel Y adalah Kualitas Tidur. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono,⁹³ analisis ini digunakan jika penelitian hanya melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat dalam tabel berikut:

(a) *Model Summary*

⁹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 261.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (*Model Summary*)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.067 ^a	.005	-.010	2.184

a. Predictors: (Constant), INTENSITAS MURAJA'AH AL-QUR'AN

Berdasarkan dari tabel *Model Summary* tersebut, maka dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (R) yaitu sebesar 0,067. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an (X) terhadap Kualitas Tidur (Y) berada pada kategori sangat lemah, dikarenakan interval koefisien (*r*) berada pada interval 0,000 – 0,199.

Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,005 yang menunjukkan bahwa variabel X hanya mampu memberikan pengaruh sebesar 0,5% terhadap variabel Y, sedangkan sisanya sebesar 99,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel.

Kemudian pada nilai *Adjusted R Square* sebesar -0,010 yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah sampel dan variabel penelitian, kemampuan variabel X dalam menjelaskan variasi variabel Y sangat kecil bahkan tidak memiliki kontribusi yang berarti.

(b) ANOVA

Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (ANOVA)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.522	1	1.522	.319	.574 ^b
	Residual	333.978	70	4.771		
	Total	335.500	71			

a. Dependent Variable: KUALITAS TIDUR

b. Predictors: (Constant), INTENSITAS MURAJA'AH AL-QUR'AN

Dari data yang telah didapatkan pada tabel tersebut, maka dapat diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 0,319 dengan nilai signifikansi sebesar 0,574. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,574 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an (X) terhadap Kualitas Tidur (Y).

(c) *Coefficients*

Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (*Coefficients*)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.477	1.104		6.770	.000
	INTENSITAS MURAJA'AH AL-QUR'AN	.015	.027	.067	.565	.574

a. Dependent Variable: KUALITAS TIDUR

Pada tabel *Coefficients* yang telah dilampirkan, diperoleh nilai konstanta (*Constant*) sebesar 7,477 dan nilai koefisien regresi variabel intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an sebesar 0,015. Berdasarkan hasil tersebut, maka persamaan regresi linear sederhana dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y : Kualitas tidur

X : Intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an

a : Konstanta

b : Koefisien regresi

$$Y = 7,477 + 0,015X$$

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa apabila variabel intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an mengalami peningkatan 1, maka kualitas tidur akan meningkat sebesar 0,015. Koefisien tersebut menandakan bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya hubungan positif antara intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an dengan kualitas tidur, meskipun pengaruhnya sangat kecil.

3) Uji Hipotesis (Uji t)

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur. Ghozali menyatakan,⁹⁴ uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis, yaitu:

Ha: Adanya pengaruh yang signifikan antara Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

Ho: Tidak adanya pengaruh yang signifikan antara Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia. Selain itu dapat dilihat dari:

Keputusan dalam uji t ini juga memiliki kriteria, yang sebagai berikut:

- a) Apabila nilai Sig. < 0,05 maka, Ho ditolak dan Ha diterima.
- b) Apabila nilai Sig. $\geq$ 0,05 maka, Ho diterima dan Ha ditolak.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada tabel *Coefficients*, diperoleh nilai *t hitung* sebesar 0,565 dengan nilai signifikansi sebesar 0,574. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,574 > 0,05$), maka Ho diterima dan Ha ditolak.

⁹⁴ Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*, hal. 98.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada responden penelitian. Meskipun koefisien regresi menunjukkan arah hubungan yang positif, namun pengaruh tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

B. Pembahasan

Dalam pembahasan mengacu pada rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya, sehingga hasil penelitian dapat dijelaskan secara sistematis dan sesuai dengan fokus penelitian. Data yang diperoleh melalui penyebaran instrumen penelitian kemudian di analisis menggunakan teknik statistik yang sesuai untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel serta hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Hasil dari penelitian ini dijelaskan pada berikut ini:

1. Tingkat Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an

Berdasarkan hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an berada pada kategori sedang. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa penerima beasiswa PHA cukup rutin dalam melakukan kegiatan *muraja'ah* Al-Qur'an, baik dilihat dari frekuensi, durasi, maupun konsistensi pelaksanaannya.

Kondisi tersebut dapat dipengaruhi dengan adanya tanggung jawab mahasiswa untuk menjaga hafalan Al-Qur'an di tengah aktivitas akademik yang padat. Seperti yang ditetapkan oleh Direktorat Pembinaan dan

Kemahasiswaan UII,⁹⁵ program beasiswa PHA tidak hanya memberikan bantuan pendidikan, melainkan juga menekankan pentingnya menjaga hafalan serta mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi (MONEV) hafalan secara berkala.

Selain itu juga, intensitas *muraja'ah* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu menjaga kebiasaan mengulang hafalan meskipun harus menyesuaikan dengan jadwal perkuliahan, tugas akademik, organisasi, maupun aktivitas lainnya. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa *muraja'ah* telah menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa penerima beasiswa PHA, walaupun pelaksanaannya belum sepenuhnya optimal pada seluruh responden.

Secara teoritis, *muraja'ah* merupakan kegiatan mengulang hafalan Al-Qur'an secara terus-menerus agar hafalan tetap terjaga dan tidak mudah lupa. Menurut Che Wan Mohd Rozali,⁹⁶ bahwa seseorang yang secara intens berinteraksi dengan Al-Qur'an seperti, membaca, menghafal, dan mengulang hafalan (*muraja'ah*), adalah bentuk kegiatan religius yang mempunyai dampak positif terhadap keadaan psikologis dan kemakmuran individu. Di dalam penelitiannya juga beliau menjelaskan, intensitas berinteraksi dengan Al-Qur'an tidak hanya sebagai kegiatan ibadah saja melainkan juga sebagai proses yang melibatkan aspek kognitif, emosional,

⁹⁵ Kemahasiswaan, "Beasiswa Hafiz Al-Qur'an - Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan UII."

⁹⁶ Che Wan Mohd Rozali, Norhayati Ahmad dan Siti Nur Aisyah Ismail, "The Psychological Effects of Qur'anic Engagement on Emotional Well-Being," *Journal of Islamic Psychology and Mental Health* 5, no. 2 (2022), hal. 45–58.

dan kerohanian yang bertujuan untuk menjadikan kondisi mental yang stabil dan memberikan ketenangan jiwa.

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia berada pada kategori sedang. Hasil ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup konsisten dan bersungguh-sungguh dalam menjaga hafalan Al-Qur'an melalui kegiatan *muraja'ah* yang dilakukan secara rutin.

2. Tingkat Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kualitas tidur mahasiswa cenderung berada pada kategori buruk. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan atau kualitas tidur yang kurang baik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas akademik yang padat, tuntutan menjaga hafalan Al-Qur'an, jadwal kegiatan organisasi, serta kebiasaan tidur yang kurang teratur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani yang menjelaskan bahwa, mahasiswa sering mengalami gangguan kualitas tidur akibat tekanan akademik dan aktivitas harian yang padat.⁹⁷ Mahasiswa yang memiliki aktivitas tinggi cenderung memiliki waktu istirahat yang lebih sedikit sehingga berdampak pada kualitas tidurnya.

⁹⁷ Fitriani, "Pola Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 6, no. 1 (2021), hal. 55-63.

Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa penerima beasiswa PHA memiliki tanggung jawab tambahan untuk menjaga hafalan Al-Qur'an melalui kegiatan *muraja'ah* dan evaluasi hafalan secara berkala. Aktivitas tersebut memungkinkan mahasiswa memiliki waktu istirahat yang lebih sedikit, terutama apabila melakukan *muraja'ah* pada malam hari atau dini hari. Oleh karena itu, kondisi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik.

3. Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia. Nilai signifikansi sebesar 0,574 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ditolak, sedangkan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,005 mengindikasikan bahwa intensitas *muraja'ah* hanya mampu menjelaskan 0,5% variasi kualitas tidur responden, sementara sebesar 99,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Temuan ini menunjukkan bahwa walaupun *muraja'ah* merupakan aktivitas ibadah yang diyakini mampu memberikan ketenangan batin, manfaat tersebut belum tentu secara langsung tercermin dalam kualitas tidur yang diukur menggunakan instrumen PSQI. Dalam landasan teori dijelaskan bahwa kualitas tidur merupakan kondisi yang bersifat

multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti kondisi psikologis, kebiasaan sebelum tidur, kondisi lingkungan, kesehatan fisik, serta pola hidup individu. Oleh karena itu, kualitas tidur seseorang tidak hanya ditentukan oleh satu aktivitas tertentu, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui *Sleep Hygiene Theory* yang digunakan sebagai salah satu landasan teori penelitian. Teori tersebut menjelaskan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh perilaku sebelum tidur, seperti konsistensi waktu tidur, penggunaan perangkat elektronik, konsumsi kafein, aktivitas fisik, serta kondisi lingkungan tidur yang nyaman.⁹⁸ Aktivitas *muraja'ah* memang dapat menjadi salah satu kebiasaan positif sebelum tidur karena mampu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang, namun apabila responden masih memiliki kebiasaan tidur yang kurang baik, sering menggunakan gawai pada malam hari, atau memiliki jadwal tidur yang tidak teratur, maka manfaat *muraja'ah* terhadap kualitas tidur dapat menjadi kurang optimal. Dengan demikian, hasil penelitian ini justru memperkuat konsep *Sleep Hygiene Theory* bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh kombinasi berbagai perilaku, bukan hanya satu aktivitas spiritual saja.

Selain itu, karakteristik responden penelitian juga perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Responden merupakan mahasiswa penerima beasiswa PHA yang memiliki tanggung

⁹⁸ Leah A Irish et al., "The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence," *Sleep Medicine Reviews* 22 (2015), hal. 23–36.

jawab ganda, yaitu mempertahankan prestasi akademik sekaligus menjaga hafalan Al-Qur'an melalui kegiatan *muraja'ah* dan evaluasi hafalan secara berkala. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian besar responden memiliki aktivitas harian yang cukup padat. Bahkan pada hasil statistik deskriptif diketahui bahwa sekitar 90,27% responden memiliki kualitas tidur yang buruk berdasarkan skor PSQI. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memang telah mengalami gangguan kualitas tidur yang kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan aktivitas sehari-hari dibandingkan oleh intensitas *muraja'ah* itu sendiri.

Temuan penelitian ini memang berbeda dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang menemukan adanya pengaruh positif bacaan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur. Penelitian Susanti, Arkan Noveriansyah, Tri Septiana, Satrio Edi Wibowo, Tanti Pebriana, Syukriana, Diana Novita Dewi Hasibuan, maupun Ahmad Khamid menunjukkan bahwa terapi *murottal* Al-Qur'an mampu meningkatkan kualitas tidur pada berbagai kelompok responden. Namun demikian, terdapat perbedaan mendasar antara penelitian tersebut dengan penelitian ini. Penelitian terdahulu umumnya menggunakan terapi *murottal* sebagai bentuk intervensi yang dilakukan dalam kondisi terkontrol dengan durasi tertentu, sedangkan penelitian ini mengukur intensitas *muraja'ah* yang dilakukan secara alami sebagai kebiasaan sehari-hari tanpa adanya perlakuan khusus. Selain itu, populasi penelitian ini merupakan mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki beban akademik dan tanggung jawab menjaga hafalan, sehingga

karakteristik responden berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan desain penelitian, bentuk intervensi, serta karakteristik responden tersebut dapat menjadi salah satu penyebab mengapa hasil penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini sebenarnya tidak sepenuhnya bertentangan dengan teori mengenai manfaat *muraja'ah*, dikarenakan hasil persamaan regresi menunjukkan koefisien regresi yang bernilai positif yaitu sebesar 0,015. Hal tersebut menunjukkan bahwa Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an memiliki arah hubungan positif terhadap Kualitas Tidur, namun pengaruhnya sangat kecil dan tidak signifikan secara statistik.

Dalam perspektif psikologi Islam yang dijelaskan pada BAB II, aktivitas membaca dan mengingat Allah melalui Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan jiwa sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28. Ketenangan tersebut lebih berkaitan dengan kondisi spiritual dan emosional seseorang daripada secara langsung menentukan kualitas tidur. Dengan kata lain, *muraja'ah* kemungkinan lebih dahulu meningkatkan ketenangan psikologis, kemudian ketenangan tersebut baru dapat memengaruhi kualitas tidur apabila didukung oleh faktor-faktor lain yang memadai, seperti manajemen waktu yang baik, kebiasaan tidur yang sehat, dan rendahnya tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *muraja'ah* dan kualitas tidur kemungkinan tidak bersifat langsung,

melainkan melalui variabel perantara (mediator) yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan. Menurut Buysse dkk.,⁹⁹ kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti aspek psikologis, stres, aktivitas harian, lingkungan tidur, kesehatan fisik, serta pola hidup individu. Oleh karena itu, meskipun mahasiswa rutin melaksanakan *muraja'ah* Al-Qur'an, hal tersebut belum tentu secara langsung meningkatkan kualitas tidur apabila masih terdapat faktor lain yang mengganggu pola tidur mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa penerima beasiswa PHA di Universitas Islam Indonesia. Akan tetapi, *muraja'ah* tetap memiliki nilai positif dalam menjaga ketenangan jiwa, kedisiplinan, dan kualitas spiritual mahasiswa sebagai penghafal Al-Qur'an. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain yang secara teoritis memiliki hubungan lebih kuat dengan kualitas tidur, seperti tingkat stres akademik, manajemen waktu, penggunaan gawai sebelum tidur, *sleep hygiene*, aktivitas fisik, kecemasan, maupun beban akademik sehingga model

⁹⁹ Buysse et al., "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research." hal. 195-213.

penelitian dapat menjelaskan variasi kualitas tidur secara lebih komprehensif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan *muraja'ah* yang cukup rutin, baik dari segi frekuensi, durasi, maupun konsistensinya dalam menjaga hafalan Al-Qur'an.

2. Tingkat Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia berada pada kategori buruk. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas akademik yang padat, tuntutan menjaga hafalan Al-Qur'an, jadwal kegiatan organisasi, serta kebiasaan tidur yang kurang teratur.

3. Pengaruh Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia. Nilai signifikansi sebesar 0,574 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ditolak. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,005 menunjukkan bahwa intensitas *muraja'ah* hanya mampu menjelaskan 0,5% variasi kualitas tidur, sedangkan sebesar 99,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Walaupun koefisien regresi menunjukkan arah hubungan positif, pengaruh tersebut sangat kecil dan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, intensitas *muraja'ah* bukan merupakan faktor utama yang menentukan kualitas tidur mahasiswa penerima beasiswa PHA.

Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa interaksi yang intens dengan Al-Qur'an dapat memberikan nilai yang positif terhadap kondisi psikologis seseorang. *Muraja'ah* yang dilakukan secara rutin dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan menjaga kestabilan emosional sehingga berdampak pada kualitas yang lebih baik.

Penelitian ini memberikan implikasi secara teoretis dan praktis. Secara teoretis, hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa penerima

Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat stres, kebiasaan tidur (*sleep hygiene*), kondisi psikologis, kesehatan fisik, dan lingkungan tidur, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya oleh intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa *muraja'ah* tetap memiliki manfaat dalam menjaga hafalan, meningkatkan kedisiplinan, dan memperkuat ketenangan spiritual mahasiswa. Namun, untuk meningkatkan kualitas tidur, mahasiswa juga perlu menerapkan pola hidup sehat, mengelola stres, mengatur waktu istirahat, serta membiasakan perilaku tidur yang baik. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi Universitas Islam Indonesia untuk memperkuat pembinaan mahasiswa PHA, tidak hanya pada aspek akademik dan hafalan, tetapi juga pada kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya melibatkan 72 mahasiswa penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Kedua, penelitian hanya menggunakan satu variabel independen, yaitu intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an, padahal hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu sebesar 99,5%, seperti stres akademik, kebiasaan tidur, kondisi psikologis, dan lingkungan tidur.

Selain itu, pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *self-report* sehingga jawaban responden bergantung pada kejujuran dan persepsi masing-

masing, yang memungkinkan terjadinya bias dalam pengisian kuesioner. Penelitian ini juga menggunakan desain *ex post facto*, sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung antara intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an dan kualitas tidur. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan responden yang lebih luas, menambahkan variabel lain yang relevan, serta menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Penerima Beasiswa PHA

Mahasiswa penerima beasiswa PHA diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan intensitas *muraja'ah* Al-Qur'an secara rutin dan *istiqamah*. *Muraja'ah* tidak hanya bermanfaat untuk menjaga hafalan, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. Di samping itu, mahasiswa juga perlu menerapkan kebiasaan tidur yang sehat, mengelola stres akademik, serta mengatur waktu istirahat dengan baik agar kualitas tidur dapat terjaga.

2. Bagi Universitas Islam Indonesia

Pihak UII, khususnya bagian kemahasiswaan dan pengelola beasiswa PHA, diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap kegiatan *muraja'ah* mahasiswa melalui program pembinaan hafalan, pendampingan spiritual, maupun pengaturan kegiatan yang seimbang antara akademik dan ibadah.

agar mahasiswa mampu menjaga kesehatan fisik dan psikologisnya dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki, terutama pada jumlah sampel variabel yang digunakan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kualitas tidur, seperti stres, manajemen waktu, kesehatan mental, maupun lingkungan sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed methods* agar memperoleh hasil yang lebih mendalam.

4. Bagi Khalayak Umum

Masyarakat umum, khususnya para penghafal Al-Qur'an, diharapkan dapat menjadikan *muraja'ah* sebagai kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. selain sebagai bentuk ibadah dan upaya menjaga hafalan, *muraja'ah* juga dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan hati dan menjaga kesehatan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Shahih Al-Bukhari. Kitab Fadha'il Al-Qur'an*. 1st ed. Vol. 6. Beirut: Dar Thauq al-Najah, 2001.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum Al-Din*. Beirut: Dar al-Khair, 2005.
- Al-Hafidz, M. *Panduan Tahfidz Dan Muraja'ah Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2018.
- Al-Nawawi, Yahya ibn Sharaf. *Al-Tibyan Fi Adab Hamalat Al-Qur'an*. Kairo: Dar al-Hadits, 2006.
- Al-Qaradhawi, Yusuf. *Fiqh Al-Qur'an: An Islamic Framework for Life*. Kairo: Dar al-Shuruq, 2017.
- Al-Suyuthi, Jalaluddin. *Al-Itqan Fi Ulum Al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Fikr, 2003.
- Alim, Ikbal Zendi. "Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia." *Test Validity and Reliability of the Instrument Pittsburgh Sleep Quality Index Indonesia Language Version*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2015.
- <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20404062&lokasi=lokal>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Asmadi. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC, 2012.
- Azizah, R, and D Suryaningsih. "Hubungan Intensitas Ibadah Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an." *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2020): 101–12.
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.

- Bahasa, Badan Pengembangan dan Pembinaan. “Durasi.” Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/durasi>.
- . “Frekuensi.” Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/frekuensi>.
- . “Intensitas.” *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2023.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/intensitas>.
- . “Kualitas.” Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024. <https://kbbi.kemdikbud.go>.
- Buyse, D J, C F Reynolds, T H Monk, S R Berman, and D J Kupfer. “The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research.” *Psychiatry Research* 28, no. 2 (1989): 193–213.
- Che Wan Mohd Rozali, W N A, I Ishak, and A F M Ludin. “The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence from a Systematic Review.” *International Journal of Public Health* 67 (2022): 1–12.
<https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>.
- Espie, Colin A. “How and When Should I Incorporate Sleep Hygiene and Education?” In *The Clinician’s Guide to Cognitive and Behavioural Therapeutics (CBTx) for Insomnia*. Cambridge: Cambridge University Press, 2025.
- Fitriani, R. “Pola Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik

- Mahasiswa.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 6, no. 1 (2021): 55–63.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS* 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.
- Hasanah, U. “Hubungan Kegiatan Muraja’ah Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an.” UIN Sunan Kalijaga, 2019.
- Hasibuan, Diana Novita Dewi. “Pengaruh Relaksasi Murottal Dan Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Bekerja.” Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2021. <https://etd.umy.ac.id/id/eprint/5179>.
- Hauri, Peter J. “Sleep Hygiene.” In *Current Concepts: The Sleep Disorders*, 21–35. Kalamazoo, MI: Upjohn Company, 1977.
- Hidayat, A, and S Rahmah. “Makna Tidur Dalam Perspektif Psikologi Islam.” *Jurnal Ilmu Psikologi Islam* 4, no. 1 (2021): 22–31.
- Hidayat, Aziz Alimul. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2014.
- Hidayat, Aziz Alimul Aziz. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika, 2014.
- Ibn al-Jazari, Muhammad ibn al-Jazari. *Al-Nashr Fi Al-Qira’at Al-‘Ashr*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1994.
- Ibn al-Jazari, Muhammad ibn Muhammad. *Al-Nashr Fi Al-Qira’at Al-‘Ashr*. Vol. 1. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998.
- Ilyas, M. “Metode Muraja’ah Dalam Menjaga Hafalan Al-Qur’an.” *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2020): 1 E.

- Indonesia, Universitas Islam. “Beasiswa.” Yogyakarta: Universitas Islam
Indonesia, 2026. <https://pmb.uui.ac.id/beasiswa/>.
- . “Sejarah Universitas Islam Indonesia.” Yogyakarta: Universitas Islam
Indonesia, 2025. <https://www.uui.ac.id/profil/sejarah/>.
- Irish, Leah A, Christopher E Kline, Heather E Gunn, Daniel J Buysse, and
Martica H Hall. “The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A
Review of Empirical Evidence.” *Sleep Medicine Reviews* 22 (2015): 23–36.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.10.001>.
- Kemahasiswaan, Universitas Islam Indonesia. Direktorat Pembinaan. “Beasiswa
Hafiz Al-Qur’an - Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan UII.” Direktorat
Pembinaan Kemahasiswaan, Universitas Islam Indonesia, 2019.
<https://kemahasiswaan.uui.ac.id/beasiswa-hafiz-alquran/>.
- Khamid, Ahmad. “Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Pada
Pasien Gangguan Jiwa (ODGJ).” *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science
Kesehatan*, 2023. [https://jurnal.stikes-aisyiyah-
palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/1070](https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/1070).
- Khasanah, K, and W Hidayati. “Kualitas Tidur Lansia Di Balai Rehabilitasi
Sosial.” *Jurnal Nursing Studies* 1, no. 1 (2012): 189–96.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, Kementerian Agama R I. “Al-Qur’an:
Surah Ar-Ra’d (QS 13:1-43) – Qur’an Kemenag.” *Qur’an Digital
Kementerian Agama*. Jakarta, 2019. [https://quran.kemenag.go.id/quran/per-
ayat/surah/13?from=1&to=43](https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=1&to=43).
- Nasution, A. “Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-Qur’an Terhadap Relaksasi

- Fisiologis.” *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam* 5, no. 2 (2020): 45–57.
- Nasution, M N. *Manajemen Mutu Terpadu (Total Quality Management)*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2015.
- Noverianshah, Arkan. “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.” Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2024.
<https://etd.umy.ac.id/id/eprint/48962/>.
- Nurdin, M. “Efektivitas Metode Muraja’ah Dalam Menjaga Hafalan Al-Qur’an.” *Jurnal Tahfidz Al-Qur’an Indonesia* 3, no. 1 (2020): 14–22.
- Pebriana, T, E Nuryati, and R Efendi. “Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 10, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.30651/jkm.v10i2.26312>.
- Rahman, F. “Intensitas Muraja’ah Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahfidz.” UIN Alauddin Makassar, 2022.
- Rahmawati, D, and A Syahrial. “Aktivitas Spiritual Dan Kesehatan Mental Mahasiswa.” *Jurnal Kesehatan Jiwa Islam* 2, no. 3 (2020): 88–97.
- Rozali, Che Wan Mohd, Norhayati Ahmad, and Siti Nur Aisyah Ismail. “The Psychological Effects of Qur’anic Engagement on Emotional Well-Being.” *Journal of Islamic Psychology and Mental Health* 5, no. 2 (2022): 45–58.
- Shihab, M Quraish. *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Jakarta: Lentera Hati, 2019.
- Siregar, R. “Gangguan Tidur Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan.” *Jurnal Kesehatan* 9, no. 1 (2018): 45–53.

- Sugianto, Ilham Agus. *Kiat Praktis Menghafal Al-Qur'an*. Jakarta: Mujahid Press, 2004.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Susanti, S, B Qomaruzzaman, and T Tamami. "Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur." *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>.
- Syukriana, Khidri Alwi, and Ramli. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia." *Window of Nursing Journal* 2, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.300>.
- "Tidur." *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2024. <https://kbbi.web.id/tidur>.
- Tjiptono, Fandy. *Manajemen Kualitas Jasa*. Yogyakarta: Andi, 2015.
- Tri Septiana, A, A A Roudha, and S Sofatillah. "Terapi Murottal Surah Al-Kahfi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i1.270>.
- Wibowo, S E, S Mashudi, and S Nurhidayat. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PSTW Magetan." Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2023. <https://eprints.umpo.ac.id/12108/>.

LAMPIRAN

A. Instrumen Penelitian

1. Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an

Variabel X (Intensitas <i>Muraja'ah</i> Al-Qur'an)			
Aspek	Indikator	No. Soal	Pertanyaan
Frekuensi <i>Muraja'ah</i>	a. Frekuensi Harian: Tingkat keseringan responden dalam melakukan <i>muraja'ah</i> setiap hari	1	Saya melakukan <i>muraja'ah</i> setiap hari (+)
		2	Saya jarang melakukan <i>muraja'ah</i> dalam sehari (-)
	b. Frekuensi Mingguan: Tingkat keseringan responden dalam melakukan <i>muraja'ah</i> setiap minggu	3	Saya rutin <i>muraja'ah</i> setiap minggu (+)
		4	Saya melewatkan <i>muraja'ah</i> selama beberapa hari (-)

Durasi <i>Muraja'ah</i>	a. Lama per Sesi: Waktu yang digunakan dalam satu kali <i>muraja'ah</i>	5	Saya meluangkan waktu cukup lama untuk <i>muraja'ah</i> (+)
		6	Saya <i>muraja'ah</i> dengan waktu sangat singkat (-)
	b. Total Waktu Harian: Akumulasi waktu <i>muraja'ah</i> dalam sehari	7	Total waktu <i>muraja'ah</i> saya dalam sehari cukup (+)
		8	Waktu <i>muraja'ah</i> saya sangat terbatas (-)
Konsistensi <i>Muraja'ah</i>	a. Konsistensi Harian: Kemampuan menjaga rutinitas <i>muraja'ah</i> setiap hari	9	Saya <i>muraja'ah</i> secara rutin tanpa terlewat setiap hari (+)
		10	Saya sering tidak konsisten untuk <i>muraja'ah</i> (-)
	b. Kondisi Sibuk: Kemampuan tetap <i>muraja'ah</i> saat memiliki kesibukan	11	Saya tetap melakukan <i>muraja'ah</i> dalam keadaan sibuk (+)
		12	Saya tidak melakukan <i>muraja'ah</i> dalam keadaan sibuk/banyak tugas (-)

2. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah di bawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	3x seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun tengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				

h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan				

	permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

B. Tabulasi Data

1. Intensitas *Muraja'ah* Al-Qur'an

VARIABEL X (INTENSITAS MURAJA'AH AL-QUR'AN)													
RES	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	TOTAL
1	5	5	5	5	3	3	4	2	4	2	4	4	46
2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	30
3	3	4	5	1	4	4	5	3	3	3	4	4	43
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	1	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	24
7	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	52
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
9	3	3	4	2	3	1	4	1	3	2	2	1	29
10	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	47
11	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
13	3	3	4	2	3	2	3	4	1	2	3	2	32
14	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	29
15	4	3	4	3	4	3	4	3	3	1	4	3	39
16	1	5	1	5	1	5	1	1	1	1	1	5	28
17	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	16
18	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	56
19	3	3	4	2	3	3	4	2	2	3	1	2	32
20	5	3	5	3	4	3	4	3	4	3	4	2	43
21	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	54
22	2	2	5	3	3	2	3	4	3	2	3	5	37
23	5	4	5	5	5	4	4	2	4	4	4	5	51
24	3	4	5	2	4	2	3	1	2	4	4	4	38
25	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	58
26	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	3	2	22
27	4	4	4	3	5	2	3	5	3	1	3	5	42
28	3	3	4	4	2	4	4	4	2	2	3	2	37
29	2	4	4	2	2	1	5	1	1	1	1	1	25
30	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	38
31	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	30
32	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	37
33	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	34
34	5	5	5	3	4	4	4	5	4	2	2	4	47
35	4	4	5	3	5	4	4	4	4	3	4	4	48
36	5	5	5	2	5	4	5	1	5	5	5	4	51
37	4	4	5	4	4	3	3	1	3	2	4	4	41
38	4	4	5	2	4	2	5	4	4	4	4	4	46
39	5	4	5	4	4	4	5	4	2	4	2	4	47
40	5	5	5	5	4	4	2	2	4	4	4	4	48
41	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	57
42	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	47
43	4	4	5	2	4	4	4	2	2	2	3	3	39
44	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	40
45	4	5	5	4	3	3	4	1	3	4	4	4	44
46	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	38
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
48	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	43
49	4	4	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	44
50	1	2	2	1	1	3	2	3	1	1	2	2	21
51	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	48
52	5	4	5	4	3	3	4	3	4	2	4	4	45
53	1	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	2	24
54	3	2	4	4	3	1	3	1	3	4	4	4	36
55	4	3	5	3	4	3	3	2	4	3	3	2	39
56	5	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	2	46
57	4	5	5	2	5	5	1	4	2	2	4	2	41
58	4	4	5	3	3	2	3	2	3	2	4	3	38
59	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	41
60	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	26
61	3	2	3	2	3	3	2	4	1	1	3	2	29
62	4	3	5	4	3	4	5	3	4	3	4	4	46
63	4	3	5	3	4	3	4	2	3	2	3	3	39
64	3	2	5	3	4	3	4	2	3	3	3	3	38
65	5	1	5	1	5	2	4	2	4	3	4	2	38
66	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	35
67	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	5	3	37
68	1	2	4	1	2	2	4	2	2	4	2	2	28
69	4	4	5	4	3	2	3	1	3	2	4	2	37
70	3	3	4	1	4	2	3	1	3	1	3	1	29
71	3	3	5	3	3	3	3	2	2	2	3	3	35
72	5	4	4	3	5	4	5	4	4	3	4	3	48

2. Kualitas Tidur

VARIABEL Y								
RES	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	TOTAL
1	1	2	3	1	1	0	3	11
2	1	3	3	1	2	0	3	13
3	1	0	2	0	1	0	1	5
4	3	3	3	1	2	0	2	14
5	0	1	1	0	1	0	1	4
6	1	1	2	0	0	0	2	6
7	1	3	1	0	2	2	2	11
8	1	0	3	0	1	0	2	7
9	1	2	2	0	1	0	2	8
10	0	1	2	0	1	0	2	6
11	3	1	3	0	0	0	3	10
12	1	0	2	0	2	0	3	8
13	1	2	2	0	1	0	2	8
14	0	0	1	0	1	0	2	4
15	1	2	2	0	1	0	1	7
16	0	0	3	0	1	0	3	7
17	1	2	3	0	1	0	1	8
18	1	2	2	0	2	0	2	9
19	1	1	2	1	1	0	3	9
20	1	2	2	0	2	0	2	9
21	3	1	3	0	1	0	3	11
22	2	0	3	0	1	0	3	9
23	1	2	2	0	1	0	1	7
24	1	1	2	0	1	0	2	7
25	1	1	0	0	2	0	2	6
26	1	0	3	0	1	0	2	7
27	2	1	1	0	1	0	3	8
28	1	1	2	0	1	0	2	7
29	1	1	3	0	1	0	2	8
30	2	2	2	0	1	0	1	8
31	1	1	3	0	1	0	2	8
32	1	1	2	0	1	0	2	7
33	1	1	2	0	1	0	1	6
34	2	1	3	0	1	0	2	9
35	1	0	3	0	1	0	3	8
36	1	0	1	0	2	2	2	8
37	1	0	3	0	0	0	1	5
38	1	2	3	0	2	0	3	11
39	1	0	2	0	1	0	2	6
40	1	2	0	0	1	0	2	6
41	3	3	0	0	2	0	2	10
42	2	1	2	0	1	0	3	9
43	1	1	3	1	2	0	3	11
44	1	2	2	0	1	0	2	8
45	3	2	0	2	1	0	2	10
46	0	2	3	0	1	0	3	9
47	1	2	2	0	1	0	2	8
48	1	1	1	0	1	0	2	6
49	1	2	3	0	2	0	3	11
50	0	1	2	0	1	0	2	6
51	1	1	3	0	1	0	2	8
52	1	3	3	1	1	0	1	10
53	3	2	3	0	2	0	3	13
54	2	0	3	0	2	0	3	10
55	3	1	3	0	1	0	2	10
56	1	1	1	0	1	0	3	7
57	2	2	2	0	2	0	2	10
58	1	0	3	0	1	0	2	7
59	1	1	2	0	1	0	3	8
60	1	0	2	0	1	0	1	5
61	1	2	0	0	2	2	3	10
62	1	1	2	0	1	0	2	7
63	1	0	2	0	1	0	2	6
64	1	1	2	0	1	0	0	5
65	2	2	0	0	2	2	3	11
66	1	1	1	0	1	0	2	6
67	0	1	0	0	1	0	2	4
68	1	1	2	0	2	0	2	8
69	1	0	1	0	2	0	2	6
70	1	0	2	0	2	0	3	8
71	2	2	3	0	1	0	3	11
72	1	2	3	0	1	0	1	8

C. Surat Izin Penelitian



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang Km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 4511
F. (0274) 898463
E. fia@uii.ac.id
W. fia.uii.ac.id

Nomor : 395/Dek/70/DAATI/FIAI/V/2026
Hal : **Izin Penelitian**

Yogyakarta, 20 Mei 2026 M
03 Dzulhijjah 1447 H

Kepada : Yth. Direktur Direktorat Pembinaan Kemahasiswaan
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang Km. 14,5, Umbulmartani, Kec. Ngemplak
Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. 55584
di Daerah Istimewa Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dengan ini kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa bagi mahasiswa Program Sarjana Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang telah menyelesaikan teori, diwajibkan menulis karya ilmiah berupa skripsi.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, mahasiswa kami:

Nama : AHMAD ALDHI
No. Mahasiswa : 22422018
Program Studi : S1 - Pendidikan Agama Islam

mohon diizinkan untuk mengadakan penelitian di instansi/lembaga yang Bapak/Ibu pimpin, dengan judul penelitian:

Pengaruh Intensitas Muraja'ah Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jalur Penelusuran Hafidz Al-Qur'an (PHA) di Universitas Islam Indonesia

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.



Drs. Asmuni, MA

Tembusan : -