YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i2.5208

INSOMNIA DALAM PSIKOLOGI DAN PANDANGAN ISLAM TENTANG KETENANGAN JIWA

Insomnia in Psychology and the Islamic Perspective on Peace of Mind

Azam Syukur Rahmatullah & Muhammad Hisyam Syafii
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
azam.sy@umy.ac.id; hisyamsyafii02@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Feb 20, 2025	Mar 4, 2025	Mar 16, 2025	Mar 21, 2025

Abstract

This study discusses the phenomenon of insomnia as a disorder of sleep quality that is increasing, especially among adolescents and young adults. Insomnia not only has an impact on an individual's health but can also trigger social problems, such as increased negative behavior due to failure to control oneself. This study aims to understand the psychological factors that contribute to insomnia and how the concept of peace of mind in Islam can be a solution in overcoming it. The research method used is a qualitative descriptive approach with field study studies through observations, observations, and interviews which are then strengthened by literature study and data analysis from various sources of psychology and Islamic teachings. The results of the study show that stress, anxiety, and an unhealthy lifestyle are the main factors that trigger insomnia. From an Islamic perspective, worship practices such as *dhikr, tahajud* prayers, and maintaining spiritual balance can have a calming effect that helps with sleep disorders. Likewise, from most people in Indonesia, especially in Jogyakarta and Central Java, that the number of insomnia is due to excessive stress, both from problems, pressure obligations and also lack of regular sleep. The impact is that daily life becomes more difficult or unpleasant. Therefore, this study emphasizes that Islamic psychological and spiritual approaches can be an effective

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

solution in managing and reducing insomnia experienced by the community by convincing themselves and activities in the environment.

Keywords: Insomnia; Psychology; Peace; Annoyance; Soul; Islam

Abstrak: Penelitian ini membahas fenomena insomnia sebagai gangguan kualitas tidur yang semakin meningkat, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Insomnia tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tetapi juga dapat memicu permasalahan sosial, seperti meningkatnya perilaku negatif akibat kegagalan mengendalikan diri. Studi ini bertujuan untuk memahami faktor psikologis yang berkontribusi terhadap insomnia serta bagaimana konsep ketenangan jiwa dalam Islam dapat menjadi solusi dalam mengatasinya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan kajian study lapangan melalui pengamatan observasi dan wawancara yang kemudian diperkuat dengan study literatur dan analisis data dari berbagai sumber psikologi dan ajaran Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres, kecemasan, dan gaya hidup yang tidak sehat menjadi faktor utama pemicu insomnia. Dalam perspektif Islam, praktik ibadah seperti dzikir, shalat tahajud, dan menjaga keseimbangan spiritual dapat memberikan efek menenangkan yang membantu mengatasi gangguan tidur. Begitupula dari kebanyakan masyarakat di Indonesia terutama di Jogyakarta dan Jawa Tengah bahwa banyaknya insomnia dikarenakan stre berlebihan baik itu dari adanya masalah, tekanan kewajiban dan juga kurangnya tidur teratur. Dampaknya adalah kehidupan keseharian menjadi lebih susah atau tidak menyenangkan. Sehingga penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan psikologis dan spiritual Islam dapat menjadi solusi efektif dalam mengelola dan mengurangi insomnia yang dialami oleh masyarakat dengan meyakinkan kepada diri sendiri dan kegiatan di lingkungan.

Kata Kunci: Insomnia; Psikologi; Ketenangan; Gangguan; Jiwa; Islam

PENDAHULUAN

Salah satu kasus yang perlu mendapatkan perhatian khusus terutama bagi kalangan muda adalah masalah insomnia (Tyas, 2022). Meskipun kalangan dewasa dan tua pun tidak sedikit yang mengalaminya. Insomnia yang merujuk pada pemaknaan "gangguan kualitas tidur" di malam hari, sejatinya merupakan madalah individu yang pada akhirnya bisa mengarah pada masalah sosial (Azhari, 2022). Mengapa? karena dengan sulitnya tidur anak-anak muda dan remaja justru berbuat yang aneh-aneh, yang meresahkan sosial, sebagaimana contohnya ; terciptanya "*klitih*" di Yogyakarta itu salah satunya adalah ketidakmampuan diri untuk memperbaiki kualitas tidur (Berkley et al., 2020). Salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh masyarakat di seluruh dunia adalah gangguan tidur, yang terus meningkat seiring dengan kompleksitas kehidupan modern. Salah satu gejala gangguan tidur yang paling umum, insomnia merupakan masalah psikologis dan fisiologis. Fenomena ini menjadi subjek penelitian dalam berbagai bidang, seperti psikologi klinis, ilmu saraf, dan

kajian keagamaan yang menggabungkan perspektif spiritual ke dalam pemahaman kesehatan mental manusia.

Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi masyarakat global dengan frekuensi yang meningkat seiring dengan kompleksitas kehidupan modern adalah gangguan tidur. Salah satu gejala umum dari masalah tidur, insomnia tidak hanya bersifat fisik tetapi juga memiliki korelasi yang kuat dengan kondisi psikologis seseorang (Riemann et al., 2022). Penelitian tentang fenomena ini mencakup beberapa bidang, termasuk psikologi klinis, neurologi, dan studi agama yang menggabungkan sudut pandang spiritual dalam pandangan kesehatan mental manusia (Dornisch, 2025).

Dalam konteks psikologi, insomnia digambarkan sebagai kesulitan memulai atau mempertahankan tidur yang berkualitas meskipun seseorang memiliki cukup kesempatan untuk tidur, yang memengaruhi fungsi sehari-hari. Menurut penelitian epidemiologi, kondisi ini cukup umum perkiraan berkisar antara 10 hingga 30% pada populasi orang dewasa di seluruh dunia (Morin & Jarrin, 2018). Selain produktivitas yang lebih rendah, masalah ini terkait erat dengan risiko penyakit kejiwaan yang lebih tinggi termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati lainnya yang secara langsung memengaruhi kualitas hidup orang yang terkena dampaknya. Sebaliknya, dari sudut pandang Islam, studi tentang ketenangan pikiran memberikan pendekatan menyeluruh terhadap kesehatan mental yang berasal dari Al-Qur'an dan Hadits.

Dari sudut pandang Islam, landasan untuk mengetahui kondisi mental yang baik adalah konsep *sakinah* (ketenangan), *tuma'ninah* (ketenangan), dan *itmi'nan* (ketenangan jiwa). Berbeda dengan metode psikologi Barat yang biasanya berkonsentrasi pada komponen kognitif dan perilaku, perspektif Islam melihat kesehatan mental sebagai konsekuensi dari keselarasan antara kualitas spiritual, moral, dan psikologis manusia (Hassan, 2021). Dalam pengertian ini, kedamaian mental dipandang sebagai keadaan psikologis yang ditimbulkan oleh interaksi horizontal dengan sesama manusia dan lingkungan sekitar serta keterhubungan vertikal dengan Sang Pencipta. Secara ilmiah, interaksi teknik psikologi modern dalam memahami insomnia dengan konsep Islam tentang ketenangan mental menciptakan forum yang menarik untuk diteliti. Berkurangnya gejala insomnia dan kualitas tidur yang lebih baik telah ditunjukkan dalam banyak penelitian tentang praktik keagamaan seperti doa, dzikir, dan meditasi berbasis kesadaran yang berlabuh pada tradisi spiritual Islam. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan Islam konvensional dan

metode ilmiah kontemporer dalam menangani masalah kesehatan mental, khususnya gangguan tidur.

Di sisi lain lain adanya balapan liar di malam hari, yang membisingkan suara pada jam tidur, juga diakibatkan karena kaum muda yang tidak terbiasa tidur malam, dan mengalihkan tidur pada pagi, siang hingga sore. Ada pula para kaum muda dan dewasa yang setiap malam menggunakan waktunya untuk ke diskotik dan bar minuman, dan mengganti tidurnya di pagi hingga sore hari, ketika malam hari tidak mampu menggunakan watunya untuk tidur yang berkualitas, yang kesemua itu motor penggeraknya adalah "*al-qalbu*" dan "*al-aqlu*" yakni hati dan akal (Cholik, 2015).

Manusia dibekali oleh Allah dengan hati (*al-qalbu*) dan akal (*al-'aqlu*) sejatinya untuk menyempurnakan manusia akan mencapai derajat "mulia" selama dua elemen tersebut digunakan dengan baik dan sehat (Setiawan, 2019). Tetapi jika dua elemen dasar itu tidak digunakan dengan baik maka akan menyebabkan psikologis yang sakit, mental yang buruk dan akal yang tidak mampu berfungsi positif, akibatnya perilaku keseharian menjadi buruk. (Akhmadi, 2016). Termasuk kasus insomnia ini merupakan gangguan psikologis yang mengakibatkan gangguan tidur, yang pada akhirnya mengarah pada perilaku keseharian yang buruk dan tidak sesuai dengan role atau aturan agama dan sosial (Roth, 2017). Dan hal itupula yang terjadi pada masyarakat di Indonesia termasuk di daerah Jogyakarta dan Jawa Tengah. Dalam hal ini penulis akan menelusuri lebih dalam tentang apa, bagaimana serta seperti apa insomnia ini, dan pengaruhnya terhadap psikologis, mental dan perilaku seseorang. Oleh karena itu tujuan penelitian ini untuk mengkaji insomnia dalam psikologi dan pandangan islam tentang ketenangan jiwa berdasarkan keadaan yang dialami oleh masyarakat Indonesia terutama di daerah Jogyakarta dan Jawa Tengah.

METODE

Penelitian ini membahas fenomena kurang tidur dari sudut pandang psikologis dan ketenangan pikiran dalam perspektif Islam menggunakan pendekatan kualitatif atau studi lapangan dan dipadukan dengan pendekatan *literatur review*. Penggunaan metode kualitatif bermula dari kesadaran bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki dan memahami secara menyeluruh makna konseptual dan interpretasi teoritis yang terdapat dalam banyak sumber literatur. Berfokus pada makna individual dan kebutuhan untuk memahami kompleksitas suatu situasi membantu peneliti untuk menyelidiki dan memahami makna yang

diberikan pada isu sosial atau kemanusiaan, sehingga memungkinkan pendekatan kualitatif (Riese, 2019). Pendekatan kualitatif menawarkan kerangka metodis untuk menemukan, menilai, dan menafsirkan sekumpulan karya ilmiah yang dibuat oleh peneliti, akademisi, dan praktisi dalam disiplin ilmu yang relevan dengan topik penelitian, tinjauan pustaka dipilih sebagai metode penelitian (Ravitch, 2019). Melalui sintesis literatur lain, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pengetahuan menyeluruh tentang bagaimana kedua sudut pandang dapat digabungkan dalam memahami fenomena insomnia dan pengaruhnya terhadap ketenangan pikiran.

Lokasi penelitian ini berfokus kepada masyarakat di Indonesia, khususnya daerah Jawa Tengah dan Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan yaitu Oktober sampai Desember 2024. Sumber penelitian dilakukan melalui pengamatan langsung dan juga wawancara yang kemudian diperkuat dengan literatur diterbitkan dalam publikasi nasional dan internasional dalam disiplin ilmu psikologi, psikiatri, pengobatan tidur, dan studi Islam, literatur primer terdiri dari artikel jurnal ilmiah. Dengan menggunakan basis data internet termasuk Google Scholars, PubMed, Scopus, JSTOR, Directory of Open Access Journals (DOAJ), Portal Garuda, dan Moraref, proses pengumpulan data dilakukan di bawah pencarian literatur yang metodis. Di antara kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur adalah "insomnia," "gangguan tidur," "psikologi insomnia," "ketenangan pikiran Islam," "sakinah," "tuma'ninah," "kesehatan mental Islam," "psikoterapi Islam," "gangguan tidur," "psikologi Islam," "kesejahteraan spiritual," dan kombinasi dari kata kunci ini. Peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya untuk menjamin relevansi dan kualitas literatur yang diperiksa khususnya gagasan tentang insomnia dalam psikologi dan ketenangan pikiran dalam Islam.

Sedangkan analis penelitian ini mengunakan teori Miles dan Huberman. Dimana dalam penelitian dilakukan dalam empat tahap yaitu; pengumpulan data, reduksi dan kategorisasi data, penampilan data dan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil dari pengamatan observasi, wawancara dan juga kajian-kajian literature yang berfokus pada imsonia dan juga masyarakat Indonesia teruama di Jogyakarta dan Jawa Tengah. Untuk memperkuat data dan keaslian data maka dilakukan keabsahan data mengunakan jenis triangulasi data dan sumber.

HASIL

Dalam psikologi, insomnia dianggap sebagai gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Beberapa faktor dari hasil pengamatan observasi dan wawancara serta hasil pengamatan penelitian yang berkait, bahwa faktor yang dapat menyebabkan insomnia ada empat hal meliputi:

1. **Stres dan Kecemasan**: Salah satu penyebab utama insomnia adalah stres yang berlebihan. Pikiran yang terus-menerus berputar di kepala membuat seseorang sulit untuk tidur. Kecemasan yang berlarut-larut juga berperan dalam gangguan tidur ini.
2. **Depresi**: Individu yang mengalami depresi sering kali mengalami gangguan tidur. Mereka mungkin terbangun terlalu dini atau mengalami tidur yang tidak nyenyak.
3. **Gangguan Fisik**: Beberapa kondisi fisik, seperti nyeri kronis, gangguan pernapasan, atau gangguan pencernaan, juga dapat menyebabkan insomnia.
4. **Perubahan Pola Hidup**: Pola hidup yang tidak teratur, seperti jadwal tidur yang tidak konsisten atau konsumsi kafein yang berlebihan, dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Sebagai bagian dari penelitian ini, dilakukan wawancara dengan beberapa masyarakat di daerah Jawa Tengah untuk mengetahui pandangan mereka tentang insomnia dan ketenangan jiwa, serta bagaimana mereka mengatasi masalah tidur mereka. Berikut beberapa ulasannya:

> "Untuk saya, tidur yang nyenyak itu sangat penting. Tapi, kadang-kadang saya merasa kesulitan tidur karena terlalu banyak memikirkan pekerjaan dan keluarga. Saya sering merasa cemas, terutama setelah menghadapi masalah di sekolah. Kalau sudah seperti itu, saya biasanya membaca doa-doa yang diajarkan oleh Rasulullah, seperti doa sebelum tidur dan dzikir, untuk menenangkan hati." Ucap Responden 1: Ibu Siti (39 tahun, Guru di Semarang)

> "Saya dulu sering terjaga malam, tidak bisa tidur karena pikiran saya terfokus pada hasil pertanian dan cuaca yang tidak menentu. Namun, setelah belajar tentang cara tidur yang baik dalam Islam, saya mulai mencoba untuk berdoa sebelum tidur dan tidur dengan posisi miring. Alhamdulillah, sekarang tidur saya lebih nyenyak." Ucap Responden 2: Bapak Agus (51 tahun, Petani di Klaten)

> "Saya sering merasa lelah setelah mengurus anak-anak dan rumah tangga. Terkadang, saya juga terjaga karena rasa cemas. Saya mencoba untuk tetap tenang dan selalu membaca zikir. Saya juga berusaha untuk meluangkan waktu untuk shalat tahajjud, yang memberi ketenangan di hati." Ucap Responden 3: Ibu Ratna (30 tahun, Ibu Rumah Tangga di Yogyakarta)

> "Saya sangat sibuk dengan pekerjaan saya, sering sampai larut malam dan kadang sulit tidur. Untuk mengatasi itu, saya mencoba melakukan shalat malam dan berdoa. Sejak itu, tidur saya semakin nyenyak. Saya merasa lebih tenang dan tidak terbebani dengan pekerjaan." Ucap Responden 4: Bapak Hendra (48 tahun, Pengusaha di Solo)

Dari wawancara dengan masyarakat Jawa Tengah dan Jogyakarta, terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami masalah tidur yang dipicu oleh kecemasan, stres, dan pekerjaan. Namun, mereka juga menunjukkan bahwa solusi yang diberikan dalam Islam, seperti dzikir, doa, dan shalat malam, sangat membantu dalam mengatasi insomnia mereka. Ketenangan jiwa yang diajarkan dalam Islam memberikan dampak positif pada kualitas tidur mereka. Masyarakat juga menunjukkan bahwa praktik adab tidur yang diajarkan oleh Rasulullah, seperti tidur dalam posisi miring ke kanan, memberikan dampak yang baik bagi tubuh dan pikiran mereka. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi yang mengajarkan pentingnya relaksasi dan ketenangan sebelum tidur.

PEMBAHASAN

Memaknai Insomnia dalam Perspektif Psikologi dan Hubungannya dengan Masalah Kejiwaan di Masyarakat

Jika meruntut lebih dalam tentang pengertian insomnia maka ada beberapa definisi dari para pakar diantaranya adalah ; Menurut DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder), Insomnia dimaknai sebagai kesulitan individu dalam memulai, mempertahankan dan merasakan kualitas tidur yang buruk. Penyataan tersebut diperkuat dengan penjelasan pada buku "Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ III" yang menyatakan bahwa insomnia merupakan kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas dalam suatu kurun waktu tertentu.

Dari beberapa definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa insomnia adalah kesulitan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, tidur yang diproduksi adalah kualitas tidur yang buruk yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas perilaku dalam keseharian. Perilaku yang ditampakkan adalah perilaku yang gelisah, tidak mendapatkan kesejahteraan batin, terkadang menciptakan keresahan dan kegelisahan sosial. Kesulitan tidur yang dialami oleh para insan yang insomnia dikarenakan beberapa sebab diantaranya adalah ; karena beban psikologis, pikiran, dan mental, apalagi adanya "masalah-masalah" kehidupan yang belum terlesaikan dan tidak memiliki kualitas kecakapan mental yang baik sehingga menjadikan beban moral dan psikologis yang pada akhirnya mempengaruhi pikiran, dan menyebabkan gagal tidur, karena pikiran yang terus fokus pada masalah, bukan pada bagaimana penyelesaian masalah (Basta et al., 2017).

Kondisi tidur yang dikenal sebagai insomnia ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, atau tidak memulihkan tidur meskipun ada cukup kesempatan dan lingkungan. Teori psikologi modern melihat insomnia sebagai ekspresi rumit yang mencakup hubungan multidimensi antara elemen kognitif, afektif, perilaku, dan neurobiologis daripada hanya sebagai fenomena fisiologis (Bottaccioli & Bottaccioli, 2024). Mengikuti evolusi ilmu saraf dan psikologi klinis, model biologis sederhana untuk menjelaskan insomnia telah berubah secara signifikan menjadi model biopsikososial yang lebih lengkap (Rosignoli et al., 2022). Secara psikologis, insomnia dapat diklasifikasikan sebagai insomnia primer atau sekunder. Sementara insomnia sekunder disebabkan oleh masalah medis, psikologis, atau penggunaan narkoba, insomnia primer adalah gangguan tidur yang muncul sebagai kondisi independen (Ferini-Strambi et al., 2021). Memahami etiologi, perkembangan, dan pendekatan terapi untuk insomnia bergantung pada konsepsi, yang juga memiliki relevansi klinis yang besar. Namun dengan dirilisnya edisi kelima dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), yang menghapus dikotomi primer-sekunder dan menggunakan pendekatan yang lebih terintegrasi dalam mengidentifikasi gangguan dan diklasifikasi mengalami perubahan paradigma.

Model kognitif-perilaku insomnia yang dikembangkan oleh Spielman, Carney, dan Glovinsky menyatakan bahwa insomnia persisten merupakan hasil dari kombinasi elemen predisposisi, pemicu, dan pendukung (Benz, 2020). Kerentanan biologis dan psikologis termasuk hiperarousal psikofisiologis dan neurotisme meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami masalah tidur (Riemann et al., 2023). Peristiwa pencetus termasuk

stresor psikososial, perubahan lingkungan tidur, atau masalah kesehatan dapat memicu episode insomnia akut. Sementara itu, variabel persisten adalah fitur yang membuat insomnia menjadi kronis termasuk perilaku terkait tidur yang maladaptif, kognisi disfungsional, dan kewaspadaan berlebihan terhadap masalah tidur (Zhang et al., 2024). Investigasi klinis dan epidemiologis telah mencatat secara menyeluruh korelasi antara kurang tidur dan penyakit mental. Investigasi (Short et al., 2019) pada tingkat epidemiologis telah mengungkapkan bahwa, khususnya pada gangguan suasana hati dan kecemasan, kurang tidur sering kali muncul bersamaan dengan penyakit mental. Lebih dari separuh dari mereka yang menderita insomnia kronis memiliki setidaknya satu diagnosis mental. Menunjukkan adanya hubungan dua arah antara kedua gangguan tersebut, hasil meta-analisis oleh (Li et al., 2016) menunjukkan bahwa mereka yang mengalami insomnia memiliki peluang dua kali lebih besar untuk mengalami depresi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesulitan tidur. Selain gangguan pada sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), yang berkontribusi terhadap respons stres, mekanisme neurobiologis yang mendasari hubungan antara insomnia dan penyakit kejiwaan melibatkan disregulasi sistem neurotransmitter, khususnya serotonin, norepinefrin, dan dopamin (Birch & Vanderheyden, 2022). Dalam sistem neurobiologis ini, disfungsi muncul sebagai hiperwaspada kognitif dan fisik yang unik untuk gangguan kecemasan dan kurang tidur. Menyarankan keadaan hiperarousal yang berkelanjutan, (Altena et al., 2016) menemukan bahwa mereka yang mengalami insomnia menunjukkan peningkatan aktivitas metabolik di wilayah otak yang terkait dengan kontrol emosi dan gairah saat tidur.

Secara kognitif, orang yang menderita insomnia terkadang memperoleh proses berpikir terkait tidur yang maladaptif termasuk membayangkan konsekuensi insomnia secara berlebihan, merenungkan kualitas tidur, dan mengantisipasi masalah tidur. Menurut Harvey (Harvey, 2002) dalam model kognitif insomnianya menjelaskan bagaimana kognisi yang salah ini menyebabkan ketidaknyamanan emosional dan gairah fisiologis lebih lanjut, sehingga memperburuk masalah tidur dan menghasilkan siklus negatif yang menyebabkan insomnia. Model tersebut menjelaskan bagaimana beberapa proses kognitif, seperti pemantauan berlebihan terhadap defisit tidur dan perhatian selektif terhadap bahaya terkait tidur, membantu menyebabkan insomnia.

Dikembangkan oleh (Riemann et al., 2010), sudut pandang psikobiologis menekankan peran keadaan hipergairah dalam patofisiologi insomnia. Peningkatan aktivitas simpatik, peningkatan kadar kortisol, dan metabolisme otak yang terus-menerus tinggi selama tidur

mendefinisikan kondisi ini. Oleh karena itu penguatan psikologis dan kecakapan mental yang berpusat pada jiwa dan pikiran seseorang menjadi pondasi dasar yang harus diperkuat secara konsisten, Hal ini karena orang-orang yang tidak semakin menguat dalam kecakapan mental dan psikologis diri akan mudah stress, depresi dan trauma yang berkepanjangan yang kesemua itulah yang pada akhirnya mengganggu kualitas tidur.

Memahami Makna di Balik QS. Al Baqarah ayat 155-157 ; Solusi dai Problematika Hidup Pencegah Sakit Insomnia

QS. Al-Baqarah ayat 155-157 merupakan ayat yang sejatinya mengingatkan manusia bahwa semuanya akan diuji dengan berbagai keadaan yang pastinya tidak menyenangkan, menggelisahkan jiwa karena tidak sesuai keinginan dan harapan. Ujian-ujian kehidupan tersebut bersifat "pasti akan terjadi", tanpa manusia tahu kapan dan jenis ragam ujiannya apa dan bagaimana. Sebagaimana penjelasan (Katsir, 2019) dalam tafsirnya dikatakan bahwa ; manusia adalah milik Dzat Hyang Maha Punya yakni Allah SWT, oleh karenanya sengaja diciptakan memang untuk diuji dalam bentuk dan kondisi apapun, dan yang demikian adalah hak mutlak Allah, karena manusia adalah hasil ciptaan-Nya. Oleh karenanya manusia tidak akan pernah mampu menolak dan mengelak jenis ujian apapun yang diberikan oleh Allah SWT.

Muhammad Nawawi Al-Jawi, At-Tafsirul Munir li Ma'alimit Tanzil menyatakan QS. Al Baqarah: 155-157 juga merupakan surat yang membawa kabar gembira bahwa orang-orang yang siap dengan tulus tanpa syarat menerima ujian Allah SWT dengan berbagai keadaan, tetap berbaik sangka kepada Allah SWT akan mendapatkan ampunan, kelembutan dan hidayah, karena mereka menyerahkan urusannya kepada qadha Allah.

Artinya pula bahwa Allah SWT tidak hanya menawarkan berbagai bentuk ujian kehidupan, tetapi juga menawarkan hadiah bagi orang-orang yang tetap berbaik sangka dan mampu mengambil hikmah atas apa yang dialami, dan menjadikan sebagai pelajaran hidup yang bermanfaat. Apalagi di era digital ini yang kehidupan semakin kompleks, masalah-masalah datang silih berganti, tidak lain pegangannya adalah memasrahkan diri kepada Allah dan tidak menyengaja untuk jauh dari Rabb-nya. Sehingga jiwa tetap tenang, dan tidak terkena sakit insomnia.

Dari sudut pandang psikologi spiritual Islam (*ilm an-nafs*), gagasan yang ditemukan dalam QS. Al-Baqarah: 155–157 dapat diterapkan sebagai alat pencegahan dan terapi untuk

insomnia. Menurut Abū Hāmid al-ghazālī dalam buku *Kimiya-e-Sa'adat*, keseimbangan antara aspek kognitif (*aql*), spiritual (*ruh*), dan emosional (*qalb*) mendefinisikan kesehatan jiwa dalam perspektif Islam (Field, 2017). Malik Badri mengembangkan model kontemplasi terapeutik yang berpadu dengan sikap penerimaan (*taslim*) dan penyerahan diri (*tawakkul*) yang positif kepada Allah (Badri, 2018). Pendekatan ini menekankan pentingnya pemikiran mendalam (*tafakkur*) dalam memahami makna di balik setiap permasalahan hidup. Secara khusus, dalam kasus kecemasan dan gangguan tidur akibat stres, proses psikospiritual ini berperan dalam menurunkan aktivitas kognitif yang berlebihan (arousal kognitif). Kesadaran transformasional yang memandang tantangan hidup sebagai bagian dari rencana Ilahi yang lebih besar, bukan sebagai ancaman bagi keberadaan dan kesejahteraan, dapat membantu individu mencapai kondisi ini. Perspektif ini sejalan dengan prinsip *Acceptance and Commitment Therapy* dalam psikologi modern, yang terbukti efektif dalam mengatasi insomnia (Salari et al., 2020).

Secara praktis, berbagai terapi berbasis spiritualitas Islam dapat membantu seseorang menerapkan QS. Al-Baqarah: 155–157 sebagai solusi dalam menghadapi permasalahan hidup dan mencegah insomnia. Pertama, praktik dzikir yang apabila dilakukan secara konsisten, terutama sebelum tidur, dapat memicu respons relaksasi dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkontribusi terhadap kesulitan tidur (Mawaddah, 2024). Kedua, muhasabah (introspeksi diri) dengan memahami tantangan hidup dalam kerangka spiritual dapat membantu seseorang dalam memproses emosi secara adaptif, sehingga mengurangi kecenderungan untuk terus-menerus merenungkan masalah yang mengganggu tidur.

Ketiga, praktik syukur yang berlandaskan pemahaman bahwa kesulitan bersifat "kecil" *(qalil)* sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Baqarah: 155, dapat mengalihkan fokus kognitif dari penderitaan menuju kenikmatan yang lebih besar. Hal ini berkontribusi pada peningkatan keadaan emosional yang lebih positif, yang mendukung tidur yang. Keempat, doa yang bertujuan memohon keteguhan dan kedamaian dalam menghadapi kesulitan dapat menjadi teknik spiritual yang efektif dalam mengurangi kecemasan yang menghambat (Rajab, 2024).

Berbagai penelitian empiris menunjukkan hubungan positif antara praktik spiritual Islam yang dapat peningkatan kualitas tidur. Menurut Munttaqin (Muttaqin, 2022) menunjukkan bahwa gejala insomnia pada pasien dengan gangguan kecemasan dapat

berkurang secara signifikan melalui terapi psikospiritual Islam yang mengintegrasikan konsep tawakal dan kesabaran. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Hamka (Hamka et al., 2022) menemukan bahwa religiusitas intrinsik yang diwujudkan dalam pemaknaan positif terhadap peristiwa hidup memiliki korelasi negatif dengan prevalensi insomnia pada populasi Muslim.

Dari perspektif neurofisiologis, aktivitas spiritual yang didasarkan pada pemahaman berpotensi meningkatkan kualitas tidur melalui beberapa mekanisme (Kannan, 2022). Pertama, aktivitas spiritual dapat merangsang sistem opioidergik endogen, yang menghasilkan perasaan tenang dan nyaman (VanPool & VanPool, 2023). Kedua, praktik ini dapat membantu regulasi aktivitas amigdala dan korteks prefrontal, yang berperan dalam mengendalikan respons emosional terhadap stres (Dixon et al., 2017). Ketiga, aktivitas spiritual dapat memengaruhi ritme sirkadian melalui pengaturan produksi melatonin dan pola pelepasan kortisol, yang merupakan elemen kunci dalam siklus tidur-bangun normal (Zare et al., 2023).

Dengan demikian, integrasi pendekatan psikospiritual Islam dalam manajemen stres dan gangguan tidur tidak hanya memiliki dasar teologis, tetapi juga didukung oleh temuan empiris dalam ilmu psikologi dan neurofisiologi. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas Islam dapat menjadi alternatif terapi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur individu.

Terapi Ikhlas, Ridho dan Semangat : Solusi dari Penyakit Insomnia Masyarakat

Dalam pendekatan psikologi Islam, konsep ikhlas (ketulusan hati) dan ridho (penerimaan) ditawarkan sebagai terapi pelengkap untuk mengatasi insomnia. Secara ilmiah, insomnia terjadi karena sistem saraf simpatis yang terlalu aktif, meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol (Qonita, 2024). Kondisi ini menyebabkan otot tegang, detak jantung meningkat, dan pikiran sulit tenang saat akan tidur. Studi yang dilakukan oleh Drum (Drummond et al., 2004) menunjukkan bahwa penderita insomnia memiliki aktivitas berlebih di area korteks prefrontal saat menjelang tidur, yang menandakan adanya pikiran yang terus berputar.

Konsep ikhlas dan semangat dalam psikologi modern mirip dengan mindfulness (kesadaran penuh), sedangkan ridho serupa dengan penerimaan (penerimaan). Penelitian yang dilakukan oleh (Wheeler et al., 2017) membuktikan bahwa praktik mindfulness dan

penerimaan dapat menurunkan aktivitas amigdala (pusat stres di otak) dan meningkatkan aktivitas area otak yang berperan dalam mengatur emosi.

Terapi ikhlas dan ridho bekerja melalui beberapa mekanisme. Secara perilaku, ikhlas mengajarkan untuk melepaskan kekhawatiran yang berlebihan, sedangkan ridho membantu menerima kenyataan bahwa kadang-kadang sulit tidur, yang justru mengurangi kecemasan tentang tidur itu sendiri. Dalam praktiknya, terapi ini meliputi asesmen kondisi pasien, edukasi tentang konsep ikhlas dan ridho, latihan meditasi, pengulangan zikir yang menenangkan, mengubah pola pikir negatif tentang tidur, dan mengintegrasikan praktik spiritual dengan kebiasaan tidur yang baik seperti wudhu dan membaca Al-Qur'an sebelum tidur.

Beberapa penelitian menunjukkan hasil positif. Misalnya, studi oleh Vand (Yousofvand et al., 2023) menemukan bahwa meditasi spiritual Islam mengurangi gejala insomnia dengan efek yang cukup signifikan. Studi lain oleh (Khaledian, 2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi spiritual berbasis Islam secara signifikan meningkatkan kesehatan mental dan harga diri.

Terapi ikhlas dan ridho dapat melengkapi pengobatan konvensional, bukan penggantinya. Pendekatan ini cocok untuk pasien Muslim atau mereka yang memiliki kecenderungan spiritual, serta menawarkan solusi yang terjangkau. Tentu saja, untuk kasus insomnia yang disebabkan oleh masalah fisik yang jelas, pendekatan ini memiliki keterbatasan.

Di dalam QS. Al Baqarah: 155-157 ada pernyataan yang jelas bahwa "Dan berikan kabar gembira untuk orang-orang yang bersabar", bersabar dari ujian-ujian yang diberikan oleh Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yang tepat dalam mengatasi masalah-masalah hidup agar tidak mengganggu kejiwaan adalah "terapi ridha", yang di dalamnya memuat tiga unsur besar yakni ikhlas, sabar, dan syukur. Ridha itu sendiri memiliki pengertian "tingkat kepasrahan yang tinggi" atas semua yang terjadi, dan dirinya merasa puas, dan menikmati dengan sepenuh hati, dan merasakan lezatnya iman, yang semakin tumbuh sumbur, dengan beragamnya ujian *illahi rabbi.*

> Dari 'Abbas bin 'Abdil Muththalib radhiyallahu 'anhu, bahwa dia telah mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

> "Akan merasakan kelezatan/kemanisan iman, orang yang ridha kepada Allah sebagai Rabbnya dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad sebagai rasulnya (Hadis Riwayat Muslim No. 34)

Pernyataan hadis di atas semakin memperkuat peran penting dari "terapi ikhlas dan ridha" bagi umat manusia, agar sejak dini melatih diri untuk "pasrah yang aktif", bukan "pasrah yang pasif", artinya seseorang tetap berjuang untuk mendapatkan apa yang diinginkan dengan usaha positif, tanpa mengedapankan buruk sangka atas apa yang dianugerahkan ilalhi rabbi kepada diri. Hal yang demikian harus dilatih dan terus ditanamkan dalam diri, kalimat "ikhlas, sabar dan syukur", bisa diperkuat sebelum tidur, dengan jalan berkomunikasi dengan diri sendiri untuk memperkuat bangunan ridha.

Di sisi lain, perlunya terapi kognitif-spiritual, artinya otak sebagai bagian dari unsur manusia harus terus diperbaharui agar tidak berfikir yang buruk, dan selalu mengarah pada pikiran yang tidak membangun diri atau tidak konstruktif (Rumakey et al., 2020). Dengan pikiran yang terus dibersihkan maka akan membantu seseorang untuk penguatan diri, setiap kejadian-kejadian yang datang, dengan tetap mengedepankan positif thinking kepada Allah SWT. Dengan terapi ini diharapkan jiwa menjadi tenang dan terbebas dari insomnia.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa salah satu cara untuk penyehatan jiwa dan hati dan terbebas dari sakit insomnia di masyarakat berdasarkan hasil penelitian adalah dalam menjalani masalah dan ujian apapun adalah dengan "terapi ridha". Terapi ini memuat tiga unsur besar yakni ; ikhlas, sabar dan tetap syukur. Karena sejatinya ridha adalah "derajat yang tertinggi" pada manusia yang menunjukkan kepasrahan dan penghambaan yang utuh pada Allah. Terapi ini membawa ketenangn hidup dan memasrahkan diri atas masalah yang dialami dalam hidup. Karena ketika dalam diri tidak ridho maka akan selalu terpkirkan atas masalah-,masalah hidup yang pada akhirnya kualitas tidur menjadi tidak sehat. Insomnia merupakan gangguan tidur yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu. Berdasarkan penelitian ini, faktor utama yang berkontribusi terhadap insomnia meliputi tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan pola hidup yang tidak sehat. Kurangnya manajemen stres yang baik serta ketidakseimbangan dalam aspek emosional dan spiritual juga memperparah kondisi ini.

Dalam perspektif Islam, berbagai ajaran dan praktik ibadah seperti *dzikir*, shalat tahajud, dan doa dapat berperan sebagai terapi spiritual yang membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan mengintegrasikan pendekatan psikologi dan spiritualitas Islam, individu dapat menemukan solusi yang lebih holistik dalam mengatasi insomnia. Oleh karena itu, pendekatan multidisipliner yang mencakup aspek psikologis dan spiritual sangat diperlukan dalam upaya pencegahan serta penanganan gangguan tidur ini

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah diupayakan agar adanya penelitian yang berbasis kuantitatif yang dapat melihat persentase terkait faktor dan penyebab seseorang mengalami insomnia sehingga nantinya dapat menjadi acuan untuk mengatasi segala permasalahan dan kekurangan yang terjadi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmadi, A. (2016). Pendekatan Konseling Islam dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat. *Jurnal Diklat Keagamaan*, *10*(4), 375–385. https://scholar.google.com/scholar?cluster=9713821391372576943&hl=en&oi=scholarr

Altena, E., Micoulaud-Franchi, J.-A., Geoffroy, P.-A., Sanz-Arigita, E., Bioulac, S., & Philip, P. (2016). The bidirectional relation between emotional reactivity and sleep: From disruption to recovery. *Behavioral Neuroscience*, *130*(3), 336–350. https://doi.org/10.1037/bne0000128

Azhari, A. , & P. I. L. (2022). Klasifikasi K-Nearest Neighbor pada Penderita Insomnia berdasarkan Sinyal Elektroensefalogram. *SAKTI : Sains, Aplikasi, Komputasi Dan Teknologi Informasi*, *4*(2), 51–587. https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/jsakti/article/view/8691

Basta, M., Chrousos, G. P., Vela-Bueno, A., & Vgontzas, A. N. (2017). Chronic Insomnia and the Stress System. *Sleep Medicine Clinics*, *2*(2), 279–291. https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2007.04.002

Benz, F. E. H. A. N. N. A. J. and D. I. E. T. E. R. R. (2020). *Insomnia disorder—pathophysiology*. Manage Sleep Disorders Psychiatr 4 .

Berkley, A. S., Carter, P. A., Yoder, L. H., Acton, G., & Holahan, C. K. (2020). The effects of insomnia on older adults' quality of life and daily functioning: A mixed-methods study. *Geriatric Nursing*, *41*(6), 832–838. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.05.008

Birch, J. N., & Vanderheyden, W. M. (2022). The Molecular Relationship between Stress and Insomnia. *Advanced Biology*, *6*(11). https://doi.org/10.1002/adbi.202101203

Bottaccioli, F., & Bottaccioli, A. G. (2024). *The Philosophical and Scientific Basis for the Integration of Medicine and Psychology* (pp. 59–95). https://doi.org/10.1007/978-3-031-73061-0_3

Cholik, A. A. (2015). Relasi Akal dan Hati menurut al-Ghazali. *KALIMAH*, *13*(2), 287. https://doi.org/10.21111/klm.v13i2.290

Dixon, M. L., Thiruchselvam, R., Todd, R., & Christoff, K. (2017). Emotion and the prefrontal cortex: An integrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(10), 1033–1081. https://doi.org/10.1037/bul0000096

Dornisch, S. J. (2025). Evolutionary perspectives on the association between religiosity and mental health: Organizing theoretical frameworks. *Evolutionary Behavioral Sciences*, *19*(1), 114–130. https://doi.org/10.1037/ebs0000364

Drummond, S. P. A., Smith, M. T., Orff, H. J., Chengazi, V., & Perlis, M. L. (2004). Functional imaging of the sleeping brain: review of findings and implications for the study of insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, *8*(3), 227–242. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2003.10.005

Ferini-Strambi, L., Auer, R., Bjorvatn, B., Castronovo, V., Franco, O., Gabutti, L., Galbiati, A., Hajak, G., Khatami, R., Kitajima, T., McEvoy, D., Nissen, C., Perlis, M., Pevernagie, D. A., Randerath, W., Riemann, D., Rizzo, G., Van Someren, E., Vgontzas, A., … Bassetti, C. (2021). Insomnia disorder: clinical and research challenges for the 21st century. *European Journal of Neurology*, *28*(7), 2156–2167. https://doi.org/10.1111/ene.14784

Field, C. (Ed.). (2017). *Al-Ghazali: Kimiya-e Saadat: The Alchemy of Happiness*. Islamic Book Trust.

Hamka, -, Suen, M.-W., Ramadhan, Y. A., Yusuf, M., & Wang, J.-H. (2022). Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities During COVID-19. *Psychology Research and Behavior Management*, *Volume 15*, 3013–3025. https://doi.org/10.2147/PRBM.S381926

Harvey, A. G. (2022). A cognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, *40*(8), 869–893. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00061-4

Hassan, M. K. (2021). Contemporary psychological disorders and the spiritual therapy from the Qur'an and the Sunnah. *Revelation and Science*, *11*(1).

Kannan, M. A. , A. A. N. A. , A. R. N. S. , A. M. W. , R. M. H. M. , S. M. S. , . . . & M. M. (2022). A review of the holy Quran listening and its neural correlation for its potential as a psycho-spiritual therapy. *Heliyon*, *8*(12). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36578419/

Katsir, I. (2019). *Tafsir Al-Qur'anil Azhim, Riyadh, Dar Thayyibah lin Nasyri wa Tauzi'*.

Khaledian, M. , P. M. , K. B. Z. , & S. M. (2017). Effect of Islamic-based spiritual therapy on self-esteem and mental health of addicts. *Journal of Research and Health*, *7*(2), 719–728. https://jrh.gmu.ac.ir/browse.php?a_id=1129&sid=1&slc_lang=en

Li, L., Wu, C., Gan, Y., Qu, X., & Lu, Z. (2016). Insomnia and the risk of depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *BMC Psychiatry*, *16*(1), 375. https://doi.org/10.1186/s12888-016-1075-3

Mawaddah, A. W. , & L. Y. I. (2024). EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI: KAJIAN LITERATUR. *Psikologi Prima*, *7*(2), 154–164.

Morin, C. M., & Jarrin, D. C. (2018). Epidemiology of Insomnia. *Sleep Medicine Clinics*, *8*(3), 281–297. https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2013.05.002

Muttaqin, A. (2022). *Tasawuf Psikologi Al-Ghazālī: Tazkiyat al-Nafs sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental*. Penerbit A-Empat.

Qonita, A. , S. A. , R. M. G. , & Z. R. (2024). Dampak Stres pada Kesehatan. *Medical Profession Journal of Lampung, 14*(12), 2202–2210. https://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/1404

Rajab, K. (2024). *Psikologi ibadah: memakmurkan kerajaan ilahi di hati manusia.* Amzah.

Ravitch, S. M. , & C. N. M. (2019). *Qualitative research: Bridging the conceptual, theoretical, and methodological.* Sage publications. https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/qualitative-research/book259238

Riemann, D., Benz, F., Dressle, R. J., Espie, C. A., Johann, A. F., Blanken, T. F., Leerssen, J., Wassing, R., Henry, A. L., Kyle, S. D., Spiegelhalder, K., & Van Someren, E. J. W. (2022). Insomnia disorder: State of the science and challenges for the future. *Journal of Sleep Research*, *31*(4). https://doi.org/10.1111/jsr.13604

Riemann, D., Dressle, R. J., Benz, F., Palagini, L., & Feige, B. (2023). The Psychoneurobiology of Insomnia: Hyperarousal and REM Sleep Instability. *Clinical and Translational Neuroscience*, *7*(4), 30. https://doi.org/10.3390/ctn7040030

Riemann, D., Spiegelhalder, K., Feige, B., Voderholzer, U., Berger, M., Perlis, M., & Nissen, C. (2010). The hyperarousal model of insomnia: A review of the concept and its evidence. *Sleep Medicine Reviews*, *14*(1), 19–31. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.04.002

Riese, J. (2019). What is 'access' in the context of qualitative research? *Qualitative Research*, *19*(6), 669–684. https://doi.org/10.1177/1468794118787713

Rosignoli, C., Ornello, R., Onofri, A., Caponnetto, V., Grazzi, L., Raggi, A., Leonardi, M., & Sacco, S. (2022). Applying a biopsychosocial model to migraine: rationale and clinical implications. *The Journal of Headache and Pain*, *23*(1), 100. https://doi.org/10.1186/s10194-022-01471-3

Roth, T. (2007). Insomnia: Definition, Prevalence, Etiology, and Consequences. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *3*(5 suppl). https://doi.org/10.5664/jcsm.26929

Rumakey, R. S., Adriani, M., & Indarwati, R. (2020). Pengaruh Terapi Kognitif Spiritual Terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di panti Werdha. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, *11*(1), 105. https://doi.org/10.33846/sf11122

Salari, N., Khazaie, H., Hosseinian-Far, A., Khaledi-Paveh, B., Ghasemi, H., Mohammadi, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of acceptance and commitment therapy on insomnia and sleep quality: A systematic review. *BMC Neurology*, *20*(1), 300. https://doi.org/10.1186/s12883-020-01883-1

Setiawan, M. A. , & A. M. Z. (2019). Urgensi Akal Menurut Al Qur'an Dan Implikasinya Dalam Mencapai Tujuan Pendidikan Islam. *Intelektual : Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, *9*(1), 35–52. https://doi.org/10.33367/ji.v9i01.965

Short, M. A., Bartel, K., & Carskadon, M. A. (2019). Sleep and mental health in children and adolescents. In *Sleep and Health* (pp. 435–445). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815373-4.00032-0

Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya. *Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(3). https://doi.org/10.22487/preventif.v13i3.405

VanPool, C. S., & VanPool, T. L. (2023). Neurology, Physiology, and the Mind/Spirit Interface. In *An Anthropological Study of Spirits* (pp. 199–234). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-25920-3_7

Wheeler, M. S., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2017). The Neuroscience of Mindfulness: How Mindfulness Alters the Brain and Facilitates Emotion Regulation. *Mindfulness*, *8*(6), 1471–1487. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0742-x

Yousofvand, V., Torabi, M., Oshvandi, K., Kazemi, S., Khazaei, S., Khazaei, M., & Azizi, A. (2023). Impact of a spiritual care program on the sleep quality and spiritual health of Muslim stroke patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, *77*, 102981. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102981

Zare, F., Jaladat, A. M., & Baghbani, M. (2023). Being Awake at Dawn: A Religious Austerity or a Hygienic Recommendation? (A Scrutiny Based on the Holy Qur'an, Traditional Persian Medicine, and Modern Medicine). *Journal of Interdisciplinary Qur'anic Studies*, *2*(1), 255–272. https://doi.org/10.37264/jiqs.v2i1June2023.12

Zhang, H., Lv, Z., Chen, H., Tang, Z., & Lei, X. (2024). The benefit of inhibitory control training for insomnia with short sleep duration phenotype: a pilot randomized trial. *BMC Medicine*, *22*(1), 591. https://doi.org/10.1186/s12916-024-03813-1