

MAIN ORGANISER:



OFFICIAL COLLABORATORS:



الجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا
INTERNATIONAL ISLAMIC UNIVERSITY MALAYSIA
بنيان المعرفة والقيم
Garden of Knowledge and Virtue

IKULLIYAH
EDUCATION



THE INTERNATIONAL COMPETITION ON SUSTAINABLE EDUCATION



20TH AUGUST 2025

TRANSFORMING EDUCATION, DRIVING INNOVATION AND
ADVANCING LIFELONG LEARNING FOR EMPOWERED WORLD

MINDREST: INTERVENSI AUDIO-VISUAL TERAPEUTIK BAGI MENINGKATKAN KUALITI TIDUR DAN KESIHATAN

Fizzy Sherani Mohd Izhar, Mohd Fahridzakki Abd Rahman, Mohammad Akmal Abd Razak,
Mohammad Hazim Amir Nordin dan Nurul Shafiqah Jalal

Institut Pendidikan Guru Kampus Raja Melewar,
Jalan Sikamat, 70400 Seremban, Negeri Sembilan

fizzysherani@ipgm.edu.my

ABSTRAK

*Insomnia merupakan isu serius dalam kalangan warga pendidikan yang menjejaskan kualiti tidur, fokus, kestabilan emosi, dan kesejahteraan keseluruhan. Inovasi **MindRest**, berasaskan prinsip Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia (CBT-I), dibangunkan sebagai intervensi sendiri yang lembut dan mesra pengguna melalui audio ambient dan visualisasi menenangkan. Kajian ini melibatkan 16 responden (pensyarah, staf, dan pelajar IPGKRM) yang mengikuti dua sesi intervensi iaitu mendengar audio ambient selama 15 minit dan menonton visualisasi dengan audio sama dalam suasana relaksasi terkawal. Instrumen penilaian menggunakan 8 item skala Likert yang diinspirasikan daripada Insomnia Severity Index (ISI) dan Perceived Stress Scale (PSS). Hasil kajian menunjukkan 100% responden berasa lebih tenang selepas intervensi, majoriti melaporkan fikiran lebih teratur dan tekanan berkurangan, manakala 56% tertidur secara tidak sengaja semasa sesi; dengan skor purata semua item melebihi 4.0/5. Dapatan ini membuktikan MindRest berkesan dalam meningkatkan ketenangan emosi serta kualiti tidur, mudah diakses tanpa peralatan khas, dan berpotensi dikembangkan sebagai modul sokongan relaksasi sendiri serta komponen kesihatan mental di institusi pendidikan.*

Kata kunci: *insomnia, muzik ambient, intervensi holistik, psikometri, kesihatan mental*

PENGENALAN

Dalam kesibukan dunia pendidikan, ramai yang menyimpan keletihan yang tidak dizahirkan. Insomnia merupakan satu gangguan tidur yang sering disalah anggap sebagai isu remeh yang sebenarnya telah menjadi teman senyap yang membebankan warga pendidik dan pelajar. Di IPGKRM, hasil saringan terhadap 21 responden menunjukkan bahawa hampir separuh daripada mereka mengalami simptom insomnia. Bukan sekadar tidak cukup tidur, tetapi kehidupan harian mereka turut terjejas iaitu dari fokus yang menurun, emosi yang tidak stabil, hingga ke letih yang berpanjangan.

Masalah ini bukan sekadar statistik. Ia adalah cerita manusia di mana mereka yang tersenyum di siang hari, tetapi bergelut dengan resah dan sepi di waktu malam. Justeru itu, tercetuslah inovasi MindRest, yang lahir dari empati dan keprihatinan, untuk memberi ruang rehat yang sebenar, bukan hanya kepada tubuh, tetapi juga kepada jiwa.

Berpaksikan prinsip CBT-I (*Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia*), MindRest dibina bukan untuk menggantikan terapi klinikal, tetapi untuk membuka ruang kepada intervensi sendiri yang lembut, menyentuh dan menyembuhkan dari dalam. Ia menjadi jambatan antara teknologi dan ketenangan, dengan harapan agar setiap pengguna dapat kembali lena dalam dakapan damai.

METODOLOGI

MindRest dibangunkan sebagai satu intervensi ringkas tetapi menyeluruh, sesuai dengan rutin harian warga institusi pendidikan. Kajian ini melibatkan 16 orang responden yang terdiri daripada pensyarah, staf dan pelajar IPGKRM. Mereka mengikuti dua sesi: pertama mendengar audio ambient selama 15 minit, dan kedua menonton visualisasi bersama audio yang sama dalam suasana relaksasi terkawal.

Instrumen penilaian dibangunkan berasaskan prinsip psikometrik dengan pendekatan mudah faham dengan menggunakan 8 item Likert yang mengukur tahap ketenangan, kejelasan fikiran, keupayaan untuk berehat, dan kesediaan untuk tidur. Item tersebut diinspirasikan daripada alat standard seperti Insomnia Severity Index (ISI) dan Perceived Stress Scale (PSS).

Kaedah ini mesra pengguna dan tidak memerlukan peralatan khas iaitu cukup sekadar ruang tenang dan peranti mudah alih.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Hasil kajian bukan sahaja memberangsangkan, malah memberi harapan baru. 100% responden melaporkan berasa lebih tenang selepas sesi audio. Majoriti merasakan fikiran mereka menjadi lebih teratur, tekanan berkurangan, dan 56% daripada mereka bahkan tertidur secara tidak sengaja semasa sesi. Ini menunjukkan intervensi ini berjaya 'menyelusup' ke dalam sistem saraf yang tegang dan menenangkannya.

Secara purata, semua item mencatat skor melebihi 4.0 daripada 5. Ini menggambarkan keberkesanan intervensi ini dalam membantu mereka yang selama ini berjuang dalam diam.

RUJUKAN

- Cayley, W. E., Jr., & James, J. (2023). For adults with sleep problems or insomnia, listening to music at bedtime may improve sleep quality, sleep-onset latency, sleep duration, and sleep efficiency. *American Family Physician*, 107(5), 463–464.
- Chen, S.-J., Que, J.-Y., Chan, N. Y., Shi, L., Li, S. X., Chan, J. W. Y., et al. (2025). Effectiveness of app-based cognitive behavioral therapy for insomnia on preventing major depressive disorder in youth with insomnia and subclinical depression: A randomized clinical trial. *PLOS Medicine*, 22(1), e1004510. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004510>
- Hu, S. P., et al. (2023). Sleep ambient music improves subjective sleep quality, shortens objective sleep-onset latency, and reduces anxiety and depression in college students. *Frontiers in Psychology*.
- Jespersen, K. V., et al. (2023). Meta-analysis: Music improves sleep quality in hospitalized patients (standardized mean difference ≈ 1.55). *Frontiers in Psychology*.
- Kim, C., Lee, Y., Kang, S. G., & Lee, S. H. (2025). Effectiveness of information and communication technology-based cognitive behavioral therapy using the Smart Sleep app on insomnia in older adults: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e67751. <https://doi.org/10.2196/67751>
- Zhao, N., Lund, H. N., & Jespersen, K. V. (2024). A systematic review and meta-analysis of music interventions to improve sleep in adults with mental health problems. *European Psychiatry*, 67(1), e62. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1773>