

ABSTRAK

Yeny Yuliana Sani : PENGARUH RELAKSASI MELALUI ZIKIR AR-RAḤMĀN DAN AR-RAḤĪM DALAM MENANGANI GANGGUAN INSOMNIA

Perkembangan dari gangguan insomnia di Indonesia ada 50% masyarakat yang mengalami gangguan insomnia. Maka dari itu, agar gangguan insomnia tersebut tidak semakin membesar dan mengganggu aktivitas sehari-hari, untuk itu diperlukan suatu terapi atau *treatment*, dan *treatment* yang di lakukan adalah relaksasi *zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm*. Perpaduan antara respon relaksasi dengan bentuk keyakinan ini menjadikan *treatment* yang di gunakan sangat efektif untuk menyembuhkan insomnia.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah relaksasi *zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung secara efektif dapat mengatasi gangguan insomnia, dan untuk mengetahui pengaruh relaksasi *zikir Ar-rahman* dan *Ar-rahim* dalam menangani gangguan insomnia. Mengapa relaksasi *zikir* dapat menjadikan orang tenang, dan ada apa didalamnya. Sehingga membuat jiwa sehat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, adapun *design* penelitiannya yaitu dengan menggunakan *design one group pretest-posttest*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa *treatment* serta hubungan antara variabel X (relaksasi *zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm*) dengan variabel Y (gangguan insomnia)

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian yang dilakukan di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Ada 40 orang mahasiswa dari 200 mahasiswa yang mengalami gangguan insomnia. Dan dilakukan eksperimen dengan menggunakan relaksasi *zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm*, setelah ditempuh dengan perhitungan didapatkan besarnya tingkat pengaruh relaksasi *zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm* pada mahasiswa berada pada angka 90%. Dari presentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan adanya pengaruh atau efek setelah melakukan relaksasi *zikir*. Sebagai bukti yaitu: responden merasa lebih *rileks*, tenang, damai, dan stres yang menyebabkan sulit tidurnya berkurang.

Keywords; Relaksasi, Zikir, Ar-rahmān-Ar-rahīm, Gangguan Insomnia.