

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Kajian Pustaka.....	10
F. Kerangka Pemikiran.....	14
G. Hipotesis Penelitian.....	16
H. Sistematika Penulisan .....	17
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	19
A. Relaksasi .....	19
a. Pengertian Relaksasi .....	19
b. Manfaat Relaksasi .....	20
B. <i>Zikir</i> .....	21
a. Pengertian <i>zikir</i> .....	21

b. Tujuan <i>Zikir</i> .....	26
c. Bentuk-Bentuk <i>zikir</i> .....	26
d. Pengertian <i>Zikir Ar-rahmān</i> dan <i>Ar-rahīm</i> .....	30
e. Manfaat dan Keistimewaan <i>Al-Asmaul Husna</i> .....	31
f. Faedah dan Khasiat dari <i>Ar-rahmān</i> dan <i>Ar-rahīm</i> .....	33
C. Relaksasi <i>Zikir</i> .....	34
D. Gangguan Insomnia .....	38
1. Tidur.....	38
a. Pengertian Tidur.....	38
b. Manfaat Tidur .....	39
c. Fase-Fase Tidur.....	41
d. Tidur Pendek dan Tidur Panjang .....	43
e. Tidur Ala Rasulullah Saw .....	43
2. Insomnia.....	46
a. Pengertian Insomnia.....	46
b. Faktor-Faktor Penyebab Insomnia.....	49
c. Jenis Insomnia.....	51
d. Ciri-Ciri Insomnia.....	52
e. Pengaruh Insomnia.....	52
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	55
A. Metode Penelitian .....	55
B. <i>Design</i> Penelitian .....	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	57
D. Teknik Pengumpulan Data.....	60
E. Variabel Penelitian .....	62
F. Operasional Variabel.....	63
G. Instrumen Penelitian .....	63
H. Uji Hipotesis .....	68
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	71

<b>A. Gambaran Umum Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.....</b>	<b>71</b>
<b>B. Visi dan Misi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi .....</b>	<b>73</b>
<b>C. Hasil Instrumen Penelitian.....</b>	<b>73</b>
1. Hasil Uji Validitas.....	73
2. Langkah-Langkah Uji Validitas .....	74
3. Hasil Uji Reliabilitas .....	78
4. Langkah-Langkah Uji Reliabilitas .....	78
5. Hasil Uji Hipotesis .....	82
<b>D. Interpretasi Data dan Pembahasan.....</b>	<b>90</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>103</b>
A. Kesimpulan .....	103
B. Saran.....	104
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	
<b>Gambar 1.1 Skema Kerangka Pemikiran.....</b>	<b>16</b>
<b>Gambar 1.2 Gambar Komplikasi Insomnia.....</b>	<b>54</b>


  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 SUNAN GUNUNG DJATI  
 BANDUNG

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1 Nama-Nama yang Dijadikan Sampel .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 2.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....</b>	<b>63</b>
<b>Tabel 2.3 Tabel <i>Scoring</i> untuk Variabel X .....</b>	<b>64</b>
<b>Tabel 2.4 Tabel <i>Scoring</i> untuk Variabel Y .....</b>	<b>65</b>
<b>Tabel 2.5 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien .....</b>	<b>70</b>
<b>Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel X.....</b>	<b>75</b>
<b>Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Y.....</b>	<b>77</b>
<b>Tabel 3.3 Pedoman Uji reliabilitas .....</b>	<b>79</b>
<b>Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas .....</b>	<b>80</b>
<b>Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Variabel X.....</b>	<b>80</b>
<b>Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Variabel Y.....</b>	<b>81</b>
<b>Tabel 3.7 Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi ...</b>	<b>84</b>
<b>Tabel 3.8 Hasil Uji Kolerasi antara Variabel X dan variabel Y .....</b>	<b>85</b>
<b>Tabel 3.9 Hasil Uji Koefisien Regresi (Uji F) .....</b>	<b>87</b>
<b>Tabel 4.1 Hasil Uji Regresi.....</b>	<b>88</b>
<b>Tabel 4.2 Hasil Uji Keofisien Determinasi .....</b>	<b>89</b>
<b>Tabel 5.1 Relaksasi Zikir Dapat Mendekatkan Diri Kepada Allah .....</b>	<b>92</b>
<b>Tabel 5.2 Setelah Melakukan Relaksasi Zikir Menjadi Lebih Tenang.....</b>	<b>93</b>
<b>Tabel 5.3 Dengan Melakukan Relaksasi Tidur Menjadi Nyenyak .....</b>	<b>94</b>
<b>Tabel 5.4 Dalam Setiap Kegiatan Selalu Mengingat Allah Swt.....</b>	<b>95</b>

<b>Tabel 5.5 Hati Merasa Tenang Karena Selalu Mengingat Allah .....</b>	<b>96</b>
<b>Tabel 5.6 Setelah Melakukan Relaksasi Zikir Mengurangi Kegelisahan.</b>	<b>97</b>
<b>Tabel 5.7 Sering Melakukan Relaksasi Zikir Dapat Mengurangi Rasa Khawatir .....</b>	<b>98</b>
<b>Tabel 5.8 Dengan Melakukan Relaksasi Zikir Dapat Menambah Keyakinan Kepada Allah .....</b>	<b>99</b>
<b>Tabel 5.9 Saat Melaksanakan Relaksasi Zikir Merasa Dekat Dengan Allah .....</b>	<b>100</b>
<b>Tabel 6.1 Relaksasi Zikir Dapat Mengurangi Stress .....</b>	<b>101</b>

