

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur ialah suatu hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap orang, karena Pada dasarnya manusia dituntut untuk melakukan segala aktivitas apapun yang nantinya akan menguras tenaga dan juga pikiran. Dan salah satu cara untuk mengembalikan energi tubuh adalah dengan beristirahat atau tidur yang cukup.¹

Jika hal ini dikaitkan dengan agama Islam bahwa agama Islam itu bersifat universal yang memberikan tuntutan pada setiap pemeluknya mulai dari hal yang sederhana seperti tidur sampai pada hal yang kompleks, sebagaimana dalam firman Allah dalam Al-qur'an surat An-Naba/78 : 9.

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا
UNIVERSITAS NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
"Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat"

Ayat di atas menjelaskan bahwa, salah satu tanda kebesaran Allah yang di berikan pada manusia ciptaan-Nya adalah dengan tidur untuk mengistirahatkan rasa lelah.² Bukan hanya itu saja tetapi tidur menurut Al-qur'an ialah jiwa yang ditahan (sementara) yang nantinya akan

¹ Nor Kholish Reefani, *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah saw* (Jakarta: PT Elexmedia Komputindo, 2014), hlm. 44.

² Aqila Selma Amalia, *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah* (Cet. I; Yogyakarta: Abata Press, 2015), hlm. 25.

dikembalikan lagi kepada pemilik jasadnya. Dan hal ini di sebutkan dalam qur'an surat Az-zumar : 42 yang artinya :

الْمَوْتَ عَلَيْهَا قَضَىٰ الَّتِي فِيمَسِيكَ مَنَامَهَا فِي تَمَّتْ لَمْ وَالَّتِي مَوْتَهَا حِينَ الْأَنْفُسَ يَتَوَفَىٰ اللَّهُ
يَتَفَكَّرُونَ لِقَوْمٍ لَّآيَاتٍ ذَٰلِكَ فِي إِنَّ مُسَمَّىٰ أَجَلٍ إِلَىٰ الْأُخْرَىٰ وَيُرْسِلُ

“ Allah memegang jiwa orang ketika matinya dan memegang jiwa orang yang belum mati di waktu tidurnya. Maka Dia tahan jiwa orang yang telah Dia tetapkan kematiannya dan dia melepaskan jiwa yang lain ampai waktu yang di tetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.” (QS.Az-Zumar : 42)

Oleh karena itu tidur sangat dibutuhkan oleh setiap manusia, tanpa tidur manusia akan mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari nya dan juga kualitas hidupnya. Ada beberapa orang yang menganggap bahwa tidur itu adalah suatu hal yang mudah, dan ada pula yang menganggap tidur itu adalah hal yang sulit dan hal yang sulit itulah dinamakan dengan insomnia.³

Insomnia merupakan gangguan tidur yang mana penderitanya ini sulit tidur, atau ketidakmampuan seseorang dalam mencukupi waktu tidurnya. Klasifikasi dari gangguan tidur ini ialah gangguan tidur yang berkaitan dengan kesehatan, gangguan tidur yang tidak dapat terklasifikasi.⁴

³ Lumbantobing SM. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. Jakarta: 2004

⁴ Japardi, I.. *Gangguan Tidur*. Sumatera Utara: Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Universitas 2002 (Buku Online) Di akses 24 Agustus 2017

Gangguan tidur atau insomnia ini dapat membuat kualitas hidup seseorang menjadi terganggu, menurut Cella penilaian dari kualitas hidup yang mengalami gangguan insomnia bisa dilihat dari segi kesehatan fisik seseorang, bisa juga dari fungsi sosialnya.⁵

Dan gangguan ini sering dialami oleh banyak orang, baik itu dikalangan anak-anak, orang dewasa bahkan orang yang sudah lanjut usia, baik itu dialami oleh laki-laki maupun perempuan. Gangguan tidur ini merupakan gangguan dari kecemasan orang yang mengalaminya, bermula dari rasa khawatir, gelisah, stres karena banyak tugas sehingga dapat berpengaruh bagi psikisnya dan kemudian merambak kepada kebiasaan tidurnya. Insomnia ini dapat menyebabkan si penderita tidak fit dalam menjalani aktivitas esok harinya. Insomnia ini lebih banyak di alami oleh kaum wanita dan lanjut usia karena faktor usia yang dapat menyebabkan lansia menghadapi banyak sekali keterbatasan terutama dalam hal kualitas tidurnya,⁶ adapun dengan wanita lebih sering menjadikan masalah sekecil apapun menjadi beban pikiran mereka, berangkat dari banyaknya berbagai masalah yang dihadapi kaum wanita, mereka akan lebih sering mengalami stres.

⁵ Fatayi. *Penilaian Kualitas Hidup Penderita Insomnia Berdasarkan Aspek Kesehatan Fisik dan Mental* (Skripsi). Depok: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2008

⁶ Sulidah, Ahmad Yamin, Raini Dian Susanti. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Akademisi Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Padjajaran (Jurnal Keperawatan Padjajaran): 2016. Hlm 12

Di Indonesia banyak sekali masyarakat yang mengalami gangguan insomnia, baik itu dari masyarakat kelas rendah, kelas menengah hingga kelas atas. Jika dilihat dari fenomenanya ada 50% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan insomnia.⁷ Gangguan ini tidak memandang jenis kelamin, jabatan, status, usia, mereka semua dapat terkena gangguan ini jika mereka melakukan pola hidup yang tidak baik. Perkembangannya di Indonesia ini cukup pesat karena semakin banyaknya orang yang bekerja tanpa henti, mengerjakan tugas tanpa ada istirahat dan lain sebagainya maka akan semakin banyak juga orang yang terganggu tidurnya, dan bahkan sulit untuk tidur. Maka dari itu mereka akan mengalami kondisi yang buruk seperti kelelahan, gangguan atensi, hilangnya konsentrasi, memori, dan hubungan sosial dan juga dari segi fisiknya mereka akan mengalami sakit kepala, nyeri otot, gangguan pencernaan, darah tinggi dan lain sebagainya.⁸ Orang yang mengalami hal demikian akan memiliki waktu tidur hanya satu jam, dua jam dan bahkan tidak tidur.

Insomnia ini juga dialami oleh sebagian mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung,⁹ karena sebagian dari mereka akan mudah sekali stres dan depresi apalagi disaat-saat tugas yang banyak dan tidak cepat

⁷ Lydia Susanti. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang*. Fakultas Kedokteran UNAND (Jurnal Kesehatan Andalas): 2015. Hlm 952

⁸ Berry RD. *Insomnia. Dalam: Fundamentals of Sleep Medicine. Philadelphia. Elsevier Saunder*. 2012. hlm.481-512.

⁹ Hasil Observasi tanggal 25 November 2018

terselesaikan. Masalah-masalah yang dihadapi oleh seorang mahasiswa tidaklah sedikit, bukan hanya dalam bidang akademik tetapi juga permasalahan pribadi yang membuat mahasiswa tersebut akan cenderung mengalami insomnia.¹⁰

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*. Bagi sebagian masyarakat di Indonesia tidak mengetahui bahwa relaksasi *zikir* ini dapat menyembuhkan insomnia. Biasanya yang sering di lakukan oleh ahli kesehatan adalah dengan menggunakan obat-obatan klinis dan itu hanya bersifat sementara karena sifat dari obatnya adalah sebagai penenang.

Dan relaksasi *zikir* ini bagi sebagian masyarakat di Indonesia belum banyak yang mengetahui tetapi tingkat penyembuhannya luar biasa sangat efektif karena metode ini berhubungan langsung dengan Allah Swt. *Zikir* itu sendiri adalah mengingat yang mana kita sebagai umat manusia sudah seharusnya selalu mengingat Allah Swt dan sebagai suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan ungkapan memuji dan mengucap rasa syukur kita terhadap-Nya.¹¹

¹⁰ Hasil Observasi kepada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Pada tanggal 12 November 2018.

¹¹ Mujib Hannan, *Dzikir Khafi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia*, (Jurnal Kesehatan). Wiraraja Medika, Sumenep : Program Studi Ilmu Keperawatan UNIJA.hlm.48

Ada berbagai macam ucapan zikir yakni diantaranya adalah *alhamdulillah, Allahuakbar, lailahailallah*, dan 99 *Al - Asmaul Husna*. Jika kita terus mengingat Allah maka hati kita akan terasa tenang, jiwa terasa tentram dan damai serta tidak mudah terperdaya oleh pengaruh lingkungan serta budaya global.¹² *Zikir* ini mempunyai daya relaksasi terhadap tubuh manusia, yang mana disaat seseorang melafalkan *zikir* maka akan menembus kedalam seluruh bagian tubuh bahkan ke dalam setiap sel-sel yang ada didalam tubuh. Hal tersebut dapat mempengaruhi fisik dengan merasakan getaran-getaran dari setiap kalimat *zikir* yang di ucapkan tersebut.¹³

Relaksasi *zikir* merupakan sebuah bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang-ulang yang mana akan memberikan respon ketenangan pada tubuh yang sedang mengalami ketegangan atau tidak normal dari biasanya.¹⁴ Perpaduan antara respon relaksasi dengan bentuk keyakinan ini menjadikan *treatment* yang di gunakan sangat efektif untuk menyembuhkan insomnia karena dengan relaksasi *zikir* akan merefleksikan saraf-saraf yang tegang (insomnia karena

¹² Widuri Nur Anggraieni, *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi Esensial* (Jurnal Islam): Fakultas Sosiologi dan Ilmu Budaya. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta. 2014. Hlm 9

¹³ Lulu. *Dzikir dan Ketenangan Jiwa, studi pada majlis dzikrul ghofilin, Cilandak, Ampara Raya*, (Jurnal Tazkiya) : Jakarta. 2002. Hlm 4

¹⁴ Benson, H., & Proctor, W. *Keimanan yang menyembuhkan, dasar-dasar respon relaksasi*. Edisi 1. Alihurhasan. Bandung: Penerbit Kaifa. 2000, hlm 10

stres, cemas, gelisah, dan lain-lain) yang ada pada bagian-bagian tubuh juga akan menambah keimanan kita kepada Allah Swt.

Perkembangan dari gangguan insomnia ini banyak di jumpai di Universitas-Universitas seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Rahma untuk mengetahui seberapa banyak yang mengalami gangguan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UII angkatan 2008, ada 72, 7% gangguan insomnia yang di alami oleh perempuan dan 27, 3% gangguan insomnia yang di alami oleh laki-laki, dan ada juga penelitian yang di lakukan oleh Eni Purwaningsih, Tri Prabowo dan Gaudensius F.B di Fakultas Keperawatan Universitas STIKes Guna Bangsa Yogyakarta terdapat 65, 6% mahasiswa yang mengalami gangguan insomnia.¹⁵ Dan di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2016 ada empat kelas dan jumlah keseluruhan mahasiswa nya 200 orang,¹⁶ dan sebagian mahasiswa tersebut mengalami gangguan insomnia.¹⁷

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi adalah jurusan yang di dalamnya lebih banyak mempelajari tentang ilmu-ilmu keagamaan termasuk ilmu mengenai *zikir*. Dan permasalahannya adalah mahasiswa di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sudah mengetahui *zikir* dan keutamaannya tetapi ada sebagian dari mereka tidak mengaplikasikan *zikir* tersebut dalam

¹⁵ Eni Purwaningsih, Tri Prabowo, Guidensius F.B, *Hubungan Insomnia dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta* : Fakultas Keperawatan (Jurnal Guna Bangsa). Yogyakarta: 2014. Hlm 65

¹⁶ Data Administrasi Ushuluddin

¹⁷ Hasil Observasi pada Tanggal 24 November 2018

kehidupan sehari-hari termasuk ketika sedang mengalami permasalahan, terkena penyakit dan lain sebagainya.¹⁸

Hal ini tentu dijadikan sebagai sebuah permasalahan karena berzikir itu tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah tetapi juga dapat menyembuhkan segala penyakit dan permasalahan yang dihadapi. Dan jika permasalahan itu tidak dapat diselesaikan tentu akan menghambat aktivitasnya sehari-hari baik itu aktivitas di dalam kampus maupun di luar kampus. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menjadikan fenomena tersebut sebagai bahan penelitian dengan tema “*Pengaruh Relaksasi Melalui Zikir Ar-rahmān dan Ar-rahīm dalam Menangani Gangguan Insomnia (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)*”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka dengan ini ada beberapa hal yang dijadikan bahan pertanyaan yaitu:

1. Apakah relaksasi zikir *A-rahmān* dan *Ar-rahīm* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung secara efektif dapat mengatasi gangguan insomnia?

¹⁸ Hasil Observasi pada Tanggal 20 November 2018

2. Apakah setelah melakukan relaksasi zikir *Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm* dapat mengurangi gangguan insomnia?

C. Tujuan penelitian

Setelah melihat ada beberapa permasalahan diatas maka tujuan dari penelitian ini ialah :

1. Untuk mengetahui Apakah relaksasi zikir *A-rahmān* dan *Ar-rahīm* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung secara efektif dapat mengatasi gangguan insomnia;
2. Untuk mengetahui Apakah setelah melakukan relaksasi zikir *Ar-rahman* dan *Ar-rahim* dapat mengurangi gangguan insomnia;

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan disini ada tiga manfaat yang dapat dirasakan diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat di gunakan nantinya oleh berbagai pihak khususnya oleh jurusan Tasawuf Psikoterapi karena penelitian ini sangat mendukung dengan jurusan Tasawuf Psikoterapi yang membutuhkan bahan untuk menambah pengetahuan tentang “*Pengaruh Relaksasi Melalui Zikir Ar-rahmān dan Ar-rahīm dalam Menangani Gangguan Insomnia (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan*

Psikoterapi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)”.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan dan menambah wawasan serta pengetahuan bagi penulis mengenai “*Pengaruh Relaksasi Melalui Zikir Ar-rahmān dan Ar-rahīm dalam Menangani Gangguan Insomnia (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)*” terutama dalam metode zikirnya yang itu menjadi bahan utama dalam penelitian ini.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru kepada masyarakat luas yang pastinya akan banyak informasi yang akan disuguhkan dalam penelitian ini mengenai metode relaksasi zikir dalam menangani gangguan insomnia.

E. Kajian Pustaka

1. Jurnal yang berjudul, *Doa dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi*, Harmathilda H. Soleh, yang diterbitkan Jurnal Psikologi Islami-Sekolah Pasca Sarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016, vol 2, hlm 29-39. Yang berisi tentang hasil penelitian yang dilakukan bahwa umat

muslim sudah sepantasnya selalu memiliki motivasi dan juga pedoman hidup dengan terus mengamalkan segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya dan juga mengamalkan sunnah Nabi Muhammad Saw tentang zikir dan mendekatkan diri kepada Allah dengan berzikir dan selalu berdoa, karena Allah adalah tempat kita mengadukan segala apapun. Sebagai manusia sudah pasti memiliki kecerdasan emosional tapi ada beberapa orang yang justru mendapati gangguan dalam kecerdasan emosinya tersebut seperti yang sering terjadi pada manusia misalnya kemarahan, agresi, dan juga keserakahan. Dan pengendalian diri disaat kondisi kita sedang emosi dapat dilakukan dengan cara : memohon perlindungan kepada Allah SWT dari godaan setan dengan rasa emosi yang tinggi, mengendalikan amarah, berwudhu dan berdoa juga berzikir.¹⁹

2. skripsi yang berjudul, *Pengaruh Zikir Bagi Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto*, Etri Yuniatun, di terbitkan oleh IAIN Purwokerto, 2016, yang berisi tentang hasil penelitian yang di dapat tentang pengaruh zikir bagi kesehatan mental bahwa setelah dilakukan zikir dikalangan santri di pondok pesantren Al-Hidayah Karangsucu Purwokerto menimbulkan perasaan yang tenang dan juga tenang serta jiwa yang damai sehingga walaupun sedang menghadapi masalah tetapi tetap bersikap lebih tenang dalam artian lain tidak terlalu memikirkan permasalahan yang sedang terjadi. Tetapi metode ini belum

¹⁹ Harmathilda H. Soleh, *Doa dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi*, (Jurnal Psikologi Islami), Jakarta: Sekolah Pasca Sarjana UIN Syarif Hidayatullah, 2016

cukup berpengaruh dalam pembentukan perilaku santri karena zikir yang dilakukan belum maksimal yaitu tidak fokus misalnya mengantuk, melamun, atau mengobrol.²⁰

3. Jurnal yang berjudul, *Zikir Khafi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia*, Mujib Hannan, yang diterbitkan oleh jurnal kesehatan (Wiraraja Medika)-Program Studi Ilmu Keperawatan UNIJA Sumenep, yang berisi tentang bagaimana pengaruh zikir *khafi* ini terhadap kecemasan pada lansia, yang mana pada dasarnya zikir dapat merelaksasikan ketegangan-ketegangan yang ada pada diri manusia termasuk lansia. Pada masa lansia mengalami kecemasan yang cukup signifikan yang mana menurunnya tingkat psikologis, emosi, fisik serta spiritual. Dan takut akan kehilangan sesuatu yang ada pada dirinya tersebut. zikir *khafi* itu sendiri dijadikan sebagai suatu terapi atau metode untuk merelaksasikan saraf-saraf yang tegang, juga untuk memfokuskan diri pada sebuah makna yang ada didalam hati. Dan zikir ini dapat mengurangi tingkat kecemasan pada penderitanya khususnya pada lansia yang dijadikan objek penelitian di jurnal ini. Zikir ini pun di peruntukan agar yang merasa cemas akan merasa nyaman dan juga tenang karena zikir itu menghubungkan diri dengan Allah Swt.²¹

²⁰ Etri Yuniatun, *Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto.*, (Skripsi), Purwokerto : IAIN Purwokerto, 2016

²¹ Mujib Hannan, *Dzikir Khafi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia*, (Jurnal Kesehatan) : Wiraraja Medika, Sumenep : Program Studi Ilmu Keperawatan UNIJA

4. Jurnal yang berjudul, *Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa*, Iin Patimah, Suryani, Aan Nuraeni, diterbitkan oleh STIKes Karsa Husada Garut-Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran, 2015, volume 3, halaman 18-24, yang berisi tentang seseorang yang mengalami kecemasan, akan cenderung berubah segi persepsinya serta memiliki pemikiran yang negatif tentang permasalahan yang dihadapinya tersebut. oleh karena itu dibutuhkan intervensi yang mana dapat memulihkan pemikiran-pemikiran negatif tersebut menjadi sedia kala kepada pasien yang sedang mengalami gagal ginjal kronis dan menyebabkan kecemasan yang tinggi karena takut terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Intervensi yang dilakukan yaitu dengan metode relaksasi zikir yang mana dapat melemaskan otot-otot yang ada didalam tubuh serta menstimulasi persepsi negatif. Zikir sebagai suatu bentuk rasa syukur kita terhadap sang pencipta dan juga sebagai bentuk taubat seorang hamba kepada Tuhannya.²²
5. Jurnal yang berjudul, *Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa*, Muhammad Akbar Nurdin, Ardi Arsunan Arsin, Ridwan M. Thaha, di terbitkan oleh Jurnal MKMI Universitas Hasanuddin, 2018, Volume 14, halaman 128-138, yang berisi tentang pengaruh dari insomnia dan kualitas hidup adalah dari prilaku merokok seorang mahasiswa yang mana lebih

²² Iin Patimah, Suryani, Aan Nuraeni, *Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa* (Jurnal Keperawatan), STIKes Karsa Husada, Garut: Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran, 2015

banyak perilaku ini dilakukan oleh laki-laki di Universitas Hasanuddin program pascasarjana. Mengonsumsi kafein yang berlebihan secara tidak langsung dapat menyebabkan seseorang terkena gangguan insomnia, dan juga untuk orang yang jarang dalam berolahraga akan membuat aktifitas fisiknya menurun, sehingga berdampak negatif pada dirinya sendiri dan menyebabkan orang tersebut sulit tidur. Maka dari itu perlu adanya tingkat penurunan dalam mengonsumsi rokok, karena bukan hanya akan mengalami sulit tidur tetapi juga sampai pada tingkat depresi.²³

F. Kerangka Pemikiran

Insomnia merupakan suatu persepsi yang mana seseorang yang mengalami sulit tidur, kualitas tidur yang bisa dikatakan buruk, meskipun orang tersebut mempunyai cukup waktu untuk tidur. Sehingga menyebabkan orang tersebut tidak segar pagi harinya dan juga dalam menjalankan aktivitas nya. Sebenarnya insomnia sendiri bukanlah sebuah penyakit melainkan ketidakseimbangan emosional seseorang atau fisik yang merasa lelah.²⁴

Gangguan insomnia ini dialami oleh sebagian masyarakat khususnya oleh mahasiswa yang memasuki fase dewasa awal. Dan di fase inilah emosional mahasiswa dapat dikatakan dengan emosional yang labil. Hal ini dapat

²³ Muhammad Akbar Nurdin, Ardi Arsunan Arsin, Ridwan M. Thaha, *Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa* (Jurnal Kesehatan), Universitas Hasanuddin, Makassar: Fakultas Kesehatan Masyarakat, 2018.

²⁴ Buysse Daniel J., M.D et al. *Insomnia: the Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*. Fall 2005 Vol. III No.4 : hlm 568-584

mengakibatkan mahasiswa tersebut menderita gangguan insomnia di malam harinya.

Dan salah satu bentuk *treatment* untuk mengatasi permasalahan diatas adalah dengan mengaplikasikan relaksasi zikir. Relaksasi merupakan suatu bentuk aktivitas yang mana dapat melemaskan saraf-saraf yang tegang karena pengaruh dari fisik yang tidak normal dari biasanya bisa karena stres, cemas, khawatir, gelisah, dan lain sebagainya. Relaksasi ini dapat memberikan efek yang membuat orang yang cemas menjadi rileks, tenang, dan dapat memberikan kedamaian bagi jiwa yang sedang mengalami kekhawatiran juga bentuk masalah-masalah lainnya. Dan begitupun dengan permasalahan insomnia yang di alami oleh mahasiswa dari ketegangan saraf-saraf karena stres dan cemas sehingga relaksasi zikir ini dapat menyeimbangkan atau memberikan efek kedamaian dan ketenangan bagi penderitanya.

Relaksasi ini akan lebih baik jika di hubungkan dengan metode zikir, yang mana bukan hanya mendamaikan hati atau membuat hati tenang tetapi juga dapat menambah keyakinan, menambah keimanan seseorang dalam beribadah kepada Allah juga dapat memberikan pengalaman-pengalaman religius bahkan sampai pada tahap *transendensi*.²⁵

Zikir jika dilihat dari alquran yaitu surat An-nisa 04 ayat 103.²⁶ yang artinya sebagai berikut :

²⁵ Purwanto Setiyo, *Relaksasi Dzikir*, Universitas Muhammadiyah, Surakarta: Fakultas Psikologi, 2006

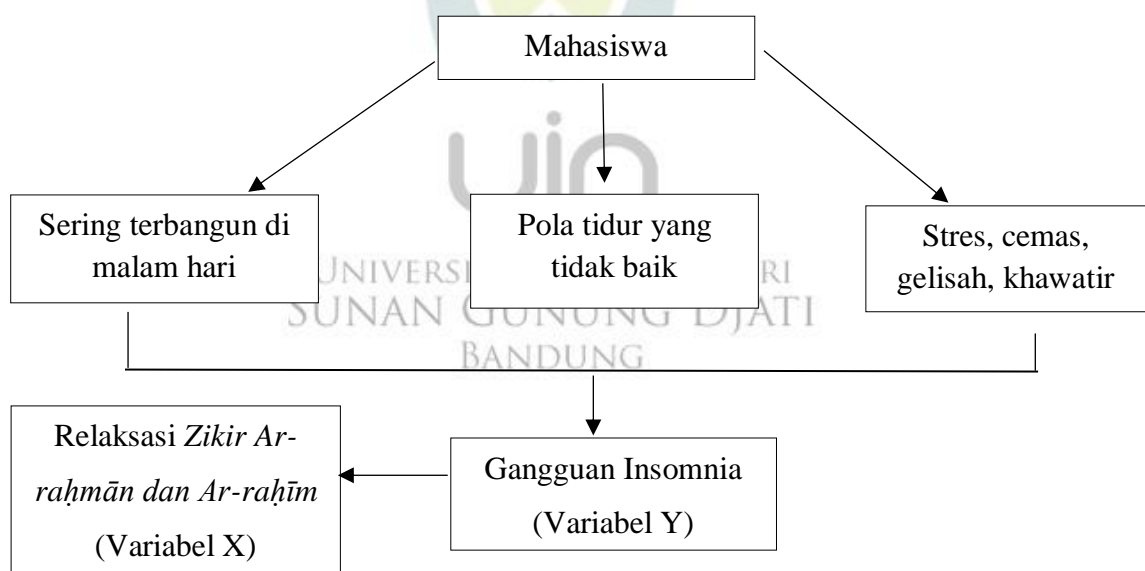
²⁶ Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma' Al-Husna; Solusi Atas Problem Agresivitas*

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَرُكُوعًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۗ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ
عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُورًا

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu (kewajiban) yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”. (QS. An-nisa’:103).²⁷

Gambar 1.1

Skema Kerangka Pemikiran



G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis penelitian

Terdapat pengaruh yang signifikan mengenai pengaruh relaksasi *zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm* dalam menangani gangguan insomnia.

2. Hipotesis statistik

H_a : tidak terdapat pengaruh relaksasi *zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm* dalam menangani gangguan insomnia.

H_0 : terdapat pengaruh relaksasi *zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm* dalam menangani gangguan insomnia.

H. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan, bab ini berisi tentang Latar Belakang Masalah yang mendasari pentingnya penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, Hipotesis Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

BAB II Landasan Teori, bab ini berisi tentang tinjauan teori yang menjelaskan tentang Pengertian Relaksasi, Teknik-Teknik Relaksasi, Manfaat Relaksasi, Pengertian *Zikir*, Tujuan *Zikir*, Bentuk-bentuk *Zikir*, *Zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm*, Keutamaan *Zikir Ar-rahmān* dan *Ar-rahīm*, Relaksasi *Zikir*, Teori Tidur dan Insomnia.

BAB III Metode Penelitian, bab ini berisi tentang Langkah-langkah Penelitian, Metode Penelitian, Variabel Penelitian, Operasional Variabel Penelitian, Populasi dan Teknik Sampling, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data, dan Analisis Data.

BAB IV Pembahasan dan Hasil Penelitian, bab ini menjelaskan tentang hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, karakteristik responden yang menjadi sampel penelitian, pengujian validitas dan reliabilitas instrument penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif.

BAB V Kesimpulan dan Saran, bab ini berisi tentang pokok-pokok kesimpulan dan saran.

