

**SKRIPSI**

**IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM MENGATASI  
INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN  
ADAB DAN DAKWAH**



**OLEH**

**RINI SYAMSUL  
NIM: 19.3200.051**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2023/1444H**

**IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM MENGATASI  
INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB  
DAN DAKWAH**



**OLEH**

**RINI SYAMSUL  
NIM.19.3200.051**

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Insitut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2023/1444H**

**IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM MENGATASI  
INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB  
DAN DAKWAH**

**Skripsi**

**Sebagai salah satu syarat untuk mencapai  
Gelara Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam**

**Disusun dan diajukan oleh**

**Rini Syamsul  
NIM: 19.3200.051**

**Kepada**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
PAREPARE**

**2023**

## PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Nama Mahasiswa : Rini Syamsul

Nomor Induk Mahasiswa : 19.3200.051

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

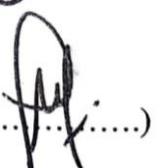
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah No. B-3309/In.39.7/09/2022

Disetujui Oleh:

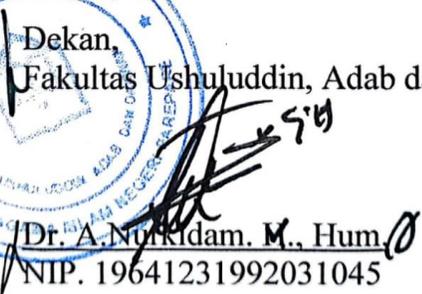
Pembimbing Utama : Prof. Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag. (.....)

NIP : 197605012000032002

Pembimbing Pendamping : Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi., M.Si. (.....)

NIDN : 2020088701

Mengetahui:

  
Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
  
Dr. A. Nurkhdam, M., Hum.  
NIP. 19641231992031045

## PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Nama Mahasiswa : Rini Syamsul

Nomor Induk Mahasiswa : 19.3200.051

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

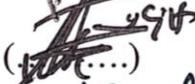
Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah No. B-3309/In.39.7/09/2022

Tanggal Kelulusan : 31 Juli 2023

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Prof. Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag. (Ketua) 

Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi.,M.Si. (Sekretaris) 

Dr. A.Nurkidam. H.Hum. (Anggota) 

Nur Afiah, M.A. (Anggota) 

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

  
Dr. A.Nurkidam. M., Hum.  
NIP. 19641231992031045



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ  
وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana S.Sos pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Penulis mengaturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada orang tua tercinta, Ibunda Sahriah dan Ayahanda Syamsul Bahri. Dimana dengan pembinaan dan berkah doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya. Dan kepada saudara Resky Syamsul (Alm) yang tidak bisa saya lupakan terima kasih karena beliau saya tidak akan menyerah.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari ibu Prof. Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag. dan bapak Adnan Achiruddin Saleh, S.Psi selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras untuk memajukan dan mengelola IAIN Parepare
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, H.Hum sebagai “Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.

3. Ibu Emilia Mustary, M. Psi sebagai ketua program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
4. Ibu Ulfah, M.Pd. sebagai dosen Penasehat akademik yang telah memberi bimbingan dan nasehat-nasehat terkait masalah akademik selama menjalani perkuliahan di IAIN Parepare
5. Bapak Hamid, S.Ag. M.Pd sebagai Kabag Tata Usaha dan Bapak Sunandar, S.Pd.I., MA sebagai Subag Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah., yang telah meluangkan waktu dalam mendidik penulis.
6. Bapak dan Ibu dosen beserta admin Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mengeluarkan waktu mereka dalam mendidik, membimbing dan memberikan ilmu untuk masa depan penulis selama menempuh pendidikan di IAIN Parepare.
7. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare dalam penulisan skripsi ini.
8. Kakak saya Robby Syamsul dan Putri Damayanti, saudara yang selalu kebersamai, menghibur dan menemani pahitnya kehidupan hingga sampai usia saya sekarang. Terima kasih sudah menguatkan. Kepada Bilal ponakan satu-satunya yang sangat saya sayangi makasih sudah jadi penyemangat penulis.
9. Terkhusus kepada sahabat saya Musifa, Appi, Chaca, Kiki, dan Fadillah Sahabat saya yang selalu mendengarkan dan menguatkan dalam segala situasi kondisi apapun. Terima kasih selalu ada. Serta Karmita, Pesa, Sari, Alia, Nisa dan Pute terimakasih selalu kebersamai dan saling membantu satu sama lain.
10. Sahabat saya di program studi BKI Resky Amalia, Nurzakina, dan Fitriani yang paling setia selalu menemani di setiap proses, memberikan bantuan hingga berjuang bersama.
11. Teman-teman seperjuangan program studi bimbingan konseling islam angkatan tahun 2019 untuk kebersamaan selama penulis menjalani studi di IAIN Parepare.

Teman-teman seperjuangan KPM saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberi kebahagiaan dan memberi dukungan. Serta teman seperjuangan Sc-MiPa angkatan 6 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat.

12. Terima kasih kepada orang yang pernah mengecewakan dan meninggalkan demi orang lain tanpa mereka mungkin penulis tidak akan pernah tahu rasanya bangkit setelah jatuh, karena mereka penulis menjadi pribadi yang lebih dewasa dan lebih giat dalam menggapai cita-cita.
13. Untuk diriku, tidak lupa mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya telah berjuang, kuat dan sabar. Jangan menyerah dan terus berjuang.

Penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt. berkenaan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan pahala-Nya. Disadari bahwa tulisan masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam penulisan ini. Kritik dan saran demi perbaikan penelitian ini sangat diharapkan, dan akan diterima sebagai bagian untuk perbaikan kedepannya sehingga menjadi penelitian yang lebih baik, pada akhirnya penelitian berharap semoga hasil penelitian ini kiranya dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 1 Juni 2023 M

12 Dzulqa'dah 1444 H

Penulis



Rini Syamsul  
NIM :19.3200.051

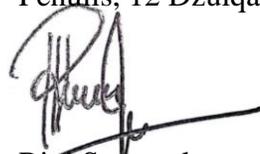
## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rini Syamsul  
NIM : 19.3200.051  
Tempat/Tgl Lahir : Parepare, 10 Mei 2001  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab Dan Dakwah  
Judul Skripsi : Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi Insomnia  
Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 1 Juni 2023  
Penulis, 12 Dzulqadah 1444 H



Rini Syamsul  
NIM: 19.3200.051

## ABSTRAK

Rini Syamsul. *Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah* (dibimbing oleh Ibu Sitti Jamilah Amin dan Bapak Adnan Achruddin Saleh).

Insomnia merupakan kendala yang sering muncul seperti kesulitan tidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur, dan merasakan tidur tidak tenang. Suatu kondisi ketidakmampuan atau kesulitan untuk memulai dan mempertahankan waktu tidur. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah serta cara mengatasi insomnia mahasiswa melalui pengimplementasian spiritual ibadah melalui aqidah, syariah, akhlak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif jenis studi kasus dan teknik pengumpulan data, yaitu pengamatan, wawancara dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan, yaitu analisis data kualitatif yang terdiri dari : (a) reduksi data (b) penyajian data dan (c) penarikan kesimpulan. Penelitian ini membahas tentang implementasi spiritual ibadah dalam mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah khususnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan tahun 2019 dan 2020 dengan jumlah 15 informan yang mengalami insomnia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah : (a) stress/kecemasan, hal ini dilihat dari mahasiswa yang sering mengalami banyak pikiran yang tidak menentu, (b) depresi, mahasiswa mengalami gangguan mood pada dirinya, (c) efek samping obat-obatan seperti rasa gatal dan ruam pada kulit, (d) pola makan yang tidak teratur seperti keterlambatan makan atau perubahan jam makan, (e) kafein & nikotin, seperti begadang pada malam hari dibarengi minum kopi dan merokok, (f) kurang berolahraga, hal ini dilihat mahasiswa cenderung malas gerak. Cara mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah menunjukkan bahwa aspek dari spiritual aqidah, syariah, dan akhlak terbukti dapat mengatasi insomnia mahasiswa melalui dari bentuk-bentuk ibadah yang berbeda-beda.

**Kata kunci:** *Insomnia, Mahasiswa, Spiritual Ibadah.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	1
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....	iii
PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Penelitian Relevan .....	8
B. Tinjauan Teori.....	12
C. Kerangka Konseptual.....	23

D. Kerangka Pikir .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
C. Fokus Penelitian .....	37
D. Jenis dan Sumber Data .....	37
E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	38
F. Uji Keabsahan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	62
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	75
B. Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>I</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>V</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>LXVI</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>NO</b>	<b>Judul Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1	Kerangka Pikir	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>NO</b>	<b>Judul Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1	Surat Permohonan Izin Penelitian	Lampiran
2	Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Pemerintah Kota Parepare	Lampiran
3	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	Lampiran
4	Validasi Instrumen Penelitian	Lampiran
5	Pedoman Observasi	Lampiran
5	Surat Keterangan Wawancara	Lampiran
6	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	Lampiran
7	Coding	Lampiran
8	Biografi Penulis	Lampiran

## PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

### 1. Transliterasi

#### a. Konsonan

Fonem konsonen bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda ( ’).

b. Vokal

- 1) Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasi sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dammah	U	U

2) Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَي	fathah dan ya	Ai	a dan i
أَوْ	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : kaifa

حَوْلَ : ḥaula

### c. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ / أَيْ	fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
إِي	kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
أُو	dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

d. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk *ta murbutah* ada dua:

- 1) *Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- 2) *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *rauḍah al-jannah* atau *rauḍatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْقَادِيَةَ : *al-madīnah al-fāḍilah* atau *al- madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

e. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ـ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعَمَّ : *nu‘‘ima*

عَدُوٌّ : 'aduwwun

Jika huruf ع bertasydid diakhiri sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah ( عِ ), maka ia litransliterasi seperti huruf *maddah* (i). Contoh:

عَرَبِيٌّ : 'Arabi (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

عَلِيٌّ : 'Ali (bukan 'Alyy atau 'Aly)

#### f. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan oleh garis mendatar (-), contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalāh* (bukan *az-zalzalāh*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

#### g. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof ( ' ), hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Namun bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

سَيِّئٌ : *syai'un*

أَمِيرٌ : *Umirtu*

h. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang di transliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibukukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasikan secara utuh. Contoh:

*Fī zilāl al-qur'an*

*Al-sunnah qabl al-tadwin*

*Al-ibārat bi 'umum al-lafz lā bi khusus al-sabab*

i. *Lafz al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ      *Dīnillah*      بِاللَّهِ      *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ      Hum fī rahmatillāh

j. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, alam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada

permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

*Wa mā Muhammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wudi 'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an Nasir al-Din al-Tusī*

*Abū Nasr al-Farabi*

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

*Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)*

*Naşr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naşr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naşr Ḥamīd Abū)*

## 2. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	=	<i>subḥānahū wa ta'āla</i>
Saw.	=	<i>şallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>'alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
QS .../...4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دو	=	بدون مكان
صهعي	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
دن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/إلى آخره
خ	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds [dari kata editors] jika lebih dari satu editor), karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

Et al.: “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Vol. : Volume, Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkla seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Salah satu gangguan yang sering terjadi di kalangan mahasiswa adalah gangguan tidur atau biasa disebut dengan insomnia. Tidur ialah suatu hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap orang, karena pada dasarnya manusia dituntut untuk melakukan segala aktivitas ataupun yang nantinya akan menguras tenaga dan juga pikiran. Salah satu cara untuk mengembalikan energi tubuh adalah dengan beristirahat atau tidur yang cukup. Sebagaimana dalam firman Allah dalam Al-qur'an surah An-Naba/78:9.

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (النبا/78 : 9)

Terjemahnya:

“Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat.”<sup>1</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa, salah satu tanda kebesaran Allah yang diberikan pada manusia ciptaan-Nya adalah dengan tidur untuk mengistirahatkan rasa lelah.<sup>2</sup> Bukan hanya itu saja tetapi, tidur menurut Al-qur'an ialah jiwa yang ditahan sementara yang nantinya akan dikembalikan lagi kepada pemilik jasadnya. 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.

---

<sup>1</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan terjemahan.

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

Insomnia adalah gangguan di mana seseorang mengalami kesulitan tidur, sering terbangun dari tidur dan sulit untuk tidur kembali, atau dapat dikatakan bahwa insomnia adalah suatu kondisi ketidakmampuan atau kesulitan untuk memulai dan mempertahankan waktu tidur. Individu yang mengalami insomnia biasanya mudah merasa lelah, suasana hati yang tidak menentu, aktivitas terganggu, dan sulit berkonsentrasi.

Insomnia umumnya diartikan sebagai sensasi subjektif tidur yang pendek dan tidur yang tidak memuaskan. Insomnia ditandai dengan keluhan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini, atau tidur dengan kualitas buruk.<sup>3</sup> Berdasarkan pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa insomnia adalah keluhan sulit untuk tidur atau sulit mempertahankan tidur, sering terbangun saat tidur, dan bangun terlalu awal atau kualitas tidur yang terganggu. Insomnia menjadi hal umum yang biasa terjadi pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Bahkan mahasiswa tidak mementingkan efek yang akan terjadi dan selalu mengabaikan dampaknya. Di sisi lain beberapa dampak yang terlihat pada mahasiswa yaitu merasakan ngantuk di pagi hari, penurunan fokus, sakit kepala terlambat bangun pagi dan bahkan akan menimbulkan dampak negatif lainnya.

Mahasiswa memiliki kewajiban yaitu, masuk kuliah tepat waktu, mengerjakan, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan konsentrasi pada jam pelajaran. Untuk melaksanakan kewajibannya, mahasiswa harus bisa menyisihkan sedikit waktu tidur atau waktu istirahatnya karena mempunyai banyak sekali manfaat yang diperoleh salah satunya meningkatkan daya ingat karena bisa menunjang proses

---

<sup>3</sup> Shaula Adrea, Rusdiana Nasution. *Hubungan Tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Stikes Medista INDONESIA*. (2021) h 7.

belajar mahasiswa. Mahasiswa mengalami gangguan tidur dikarenakan tugas-tugas yang menumpuk dengan begitu diharapkan setelah tidur dan beristirahat para mahasiswa bersemangat untuk mengerjakan tugasnya. Namun kenyataannya banyak mahasiswa yang masih menghiraukan jam istirahatnya dengan berlarut bermain *game*, menggunakan gawai secara berlebihan, kegelisahan di malam hari, kurang kesadaran untuk istirahat sehingga waktu tidurnya tertunda. Dari kebiasaan itulah dapat menimbulkan insomnia pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi terdapat mahasiswa yang tidak mengalami insomnia karena spiritual ibadahnya terlaksana dengan baik. Namun terdapat juga mahasiswa yang spiritual ibadahnya baik tetapi tetap mengalami insomnia. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah ditemukan bahwa salah satu mahasiswa yang melaksanakan spiritual ibadahnya dengan baik seperti selalu mengaji setelah salat magrib dan melaksanakan zikir setelah salat isya. Akan tetapi, pada saat memasuki waktu tidur mahasiswa tersebut merasa sulit untuk tidur atau tidak tidur dengan tepat waktu dikarenakan hal ini sudah menjadi kebiasaan yang terjadi dalam dirinya dia selalu memikirkan permasalahan terhadap dirinya sehingga hal itu menyebabkan insomnia terjadi pada mahasiswa tersebut.<sup>4</sup> Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang rajin dan taat melaksanakan perintah-perintah Allah swt tetapi dengan secara tidak sadar dengan hal yang sudah menjadi kebiasaannya menunda waktu jam istirahat atau waktu tidurnya maka hal ini menimbulkan insomnia.

Penelitian ini menggunakan teori spiritualitas. Dalam teori spiritualitas dinyatakan bahwa spiritual ibadah adalah nilai ketuhanan yang terkandung dalam

---

<sup>4</sup> Resky Amalia, Wawancara di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, 15 Desember 2022.

ibadah sebagai jalan menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Spiritualitas sebagai suatu yang multidimensi, yaitu dimensi ekstensial dan dimensi agama. Dimensi ekstensial berfokus pada tujuan dan arti kehidupan, dimensi agama lebih berfokus pada hubungan seseorang dengan Tuhan Yang Maha Penguasa.<sup>5</sup> Spiritual terfokus pada makna kehidupan dan hubungan dengan Tuhan. Spiritualitas juga bentuk dari *Habluminallah* (hubungan antara manusia dengan Tuhannya) yang dilakukan dengan cara rajin beribadah seperti salat, zikir, puasa, zakat, haji, doa serta berbagai macam ibadah yang lain.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

أَعْبُدِ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ وَكُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ

“Beribadahlah kepada Allah seakan-akan kamu melihat Allah dan jadilah kamu di dunia seakan-akan orang asing atau musafir” (HR. Ahmad no. 6156).<sup>6</sup>

Hadits di atas merupakan nasihat Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* kepada Ibnu Umar Faidah dari hadits di atas menjelaskan bahwa hadits ini berisi tentang bagaimana kita mengarungi kehidupan dunia ini. Kita hidup di dunia ini seperti orang asing yang dia yakin akan kembali ke negeri asalnya. Demikian pula ketika kita hidup di dunia ini, kita yakin bahwa kita akan kembali lagi kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Apa yang kita persiapkan? Seperti orang asing yang hendak pulang, dia akan mempersiapkan dengan persiapan yang baik. Oleh sebab itu, hendaknya kita bersungguh-sungguh beramal shalih dalam beribadah menjalankan segala perintah

---

<sup>5</sup> Yuliatun, Yuliatun, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Pendidikan Agama*. ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal 1.1 (2018): h 153.

<sup>6</sup> Fauzan Hidayat, Jakarta: <https://muslim.or.id/72262-menjadi-pribadi-muhsin.html>(diakses pada tanggal 10 April 2023).

Allah swt. Ibadah terdiri dari menjalankan perintah Allah seperti salat, zikir, doa, haji dan ibadah lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terapi psikologi yang berbasis keislaman melalui spiritual ibadahnya dapat dilakukan untuk membantu menangani masalah psikologis termasuk gangguan tidur insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Dudi Hartono dengan judul “Hipnosis Lima Jari Dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia Pada Lansia.” Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari pendekatan spiritual terhadap insomnia yang dialami lansia. Peneliti menggabungkan hipnosis lima jari dengan doa sebelum tidur. Doa sebelum tidur sebagai salah satu aspek spiritual. Bagi orang Islam, ada beberapa amalan yang dianjurkan sebagaimana dicontohkan Nabi Muhammad saw, yaitu membaca surah Al Ikhlas, membaca salawat kepada nabi, beristighfar bagi kaum muslimin dan muslimat, bertasbih dan juga hendaknya membaca doa tidur.<sup>7</sup> Bila kedua aspek ini dapat dilakukan oleh lansia yang mengalami insomnia, maka masalah gangguan tidur akan teratasi karena tercapai kedamaian hati dan akan bernilai ibadah. Pada penelitian ini, terapi hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual efektif menurunkan insomnia pada lansia. Dengan demikian penulis juga tertarik melakukan riset terhadap bentuk spiritual ibadah dari mahasiswa untuk mengatasi insomnia yang dialami.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh dengan melakukan suatu penelitian dengan mengangkat judul

---

<sup>7</sup> Hartono, Dudi, Iwan Somantri, and Sofia Februantri. *Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual menurunkan insomnia pada lansia*. Jurnal Kesehatan 10.2 (2019): h 187-192.

penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

**B. Rumusan masalah**

1. Bagaimana gambaran insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah?
2. Bagaimana cara mengatasi insomnia mahasiswa melalui pengimplementasian spiritual ibadah?

**C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
2. Untuk mengetahui cara mengatasi insomnia mahasiswa melalui pengimplementasian spiritual ibadah.

**D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis, sebagai bahan referensi pembaca mahasiswa IAIN Parepare, khususnya mahasiswa yang sering mengalami insomnia. Penelitian ini bermanfaat dalam memperdalam pengetahuan tentang cara spiritual ibadah dalam mengatasi insomnia mahasiswa dan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan keilmuaan, serta dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi kepada pembaca dan penulis sendiri, diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang baru bagi pembaca dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang sering mengalami

insomnia sehingga mahasiswa dapat mengontrol dirinya dan mengetahui cara mengatasi insomnia. Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu cara pendekatan keislaman dalam penanganan insomnia yang seringkali terjadi pada mahasiswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Penelitian Relevan**

Tinjauan penelitian terdahulu pada dasarnya dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai topik yang akan diteliti dengan penelitian sejenis yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya agar tidak terjadi pengulangan dalam penelitian kali ini. Berkaitan dengan penelitian “Spiritual Ibadah dalam mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah” ini belum pernah dilakukan oleh beberapa penelitian lain, tapi ada beberapa peneliti yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Penelitian Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Dudi Hartono tahun 2019 yang berjudul “Hipnosis Lima Jari Dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia Pada Lansia” Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif yaitu Quasy Eksperiment dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttes Design*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah lansia dilakukan intervensi berupa hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual selama 3 hari, terdapat pengaruh terhadap kejadian insomnia pada lansia  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual dapat menurunkan kejadian insomnia pada lansia.<sup>8</sup>

Persamaan dari kedua penelitian ini adalah sama-sama membahas spiritual pada objek kajian yang dibahas yaitu tentang hipnosis lima jari dengan do’a

---

<sup>8</sup> Hartono, Dudi, Iwan Somantri, and Sofia Februanti, *Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual menurunkan insomnia pada lansia*. "Jurnal Kesehatan 10.2 (2019), h 187-192.

sebelum tidur. Do'a merupakan salah satu aspek spiritual untuk mengatasi insomnia.

Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah metode penelitian. Peneliti terdahulu menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Sementara, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Terdapat juga perbedaan pada objek penelitian, penelitian terdahulu meneliti pada lansia sementara, penelitian ini meneliti pada mahasiswa.

2. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Nurinda Fitriana tahun 2021 dengan judul “Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) pada remaja dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada kasus insomnia.” Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus yakni mengeksplorasi kehidupan nyata melalui pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi yang didapat hingga menjadi laporan hasil yang dibahas secara mendalam.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terapi SEFT efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja dengan insomnia karena pemberian terapi SEFT dapat membuat pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan akan berada dalam keadaan rileks.<sup>9</sup>

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah sama-sama meneliti terkait metode kualitatif. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah lokasi tempat penelitian, di mana penelitian terdahulu lokasinya di Fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang

---

<sup>9</sup> Fitriana, Nurinda. *Terapi SEFT (spiritual emosional freedom technique) pada remaja dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada kasus insomnia*. Diss. Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang, (2021). h 21-30.

sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu di Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kota Parepare.

3. Penelitian ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Metty Verasari tahun 2014 dengan judul “Efektivitas terapi SEFT *spiritual emotion freedom technique* terhadap penurunan insomnia pada remaja sebagai residen NAPZA”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.

Hasil penelitian ini membahas tentang efektivitas terapi SEFT terhadap penurunan insomnia pada remaja sebagai residen NAPZA.<sup>10</sup> Pada penelitian ini menggunakan metode SEFT sebagai terapi spiritual untuk mengatasi insomnia pada remaja. Adanya hubungan yang positif antara terapi SEFT terhadap penurunan insomnia.

Persamaan penelitian diatas dengan penelitian akan diteliti oleh penulis ialah terletak pada persamaan kesamaan masalah yang dihadapi yaitu sama-sama mengatasi insomnia. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah metode penelitian. Peneliti terdahulu menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Sementara, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

4. Penelitian keempat, penelitian yang dilakukan oleh Nurlia tahun 2016 dengan judul “Pengaruh pola tidur sehat dengan spiritual ibadah terhadap tingkat insomnia lansia”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.

Hasil penelitian ini membahas tentang pengaruh pola tidur sehat dengan spiritual ibadah terhadap tingkat insomnia Lansia.<sup>11</sup> Pada penelitian ini menggunakan metode *Pre Eksperimental one group pretest-posttest*. Analisa data

---

<sup>10</sup> Verasari, Metty. *Efektivitas terapi spritual emotion freedom technique (seft) terhadap penurunan insomnia pada remaja sebagai residen napza*. Jurnal SosioHumaniora 5.1 (2014). h 77-75.

<sup>11</sup> Nurlia, *pengaruh pola tidur sehat dengan spiritual ibadah terhadap tingkat insomnia Lansia*. Skripsi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. (2016). h 55-60.

menggunakan uji statistik Uji Wilcoxon T-Test. Pengumpulan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling*, diperoleh 9 sampel dengan 9 orang lansia sebagai kelompok perlakuan.

Persamaan penelitian diatas dengan penelitian akan diteliti oleh penulis ialah terletak pada persamaan kesamaan masalah yang dihadapi yaitu sama-sama mengatasi insomnia. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah metode penelitian. Peneliti terdahulu menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode *Pre Eksperimental one group pretest-postest*. Sementara, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

5. Penelitian kelima yang dilakukan oleh Joko Winoyo tahun 2019 dengan judul “Hubungan aktivitas spiritual dengan kualitas tidur (insomnia) lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.” Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas spiritual hampir seluruh responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 43 orang (78,8%), sebagian besar kualitas tidur responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 30 orang (53,6%), dan hasil analisis data didapatkan nilai signifikan. Yang dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas spiritual maka akan semakin baik pula kualitas tidur.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Pereira, Antonia Castro, Joko Wiyono, and Erlisa Candrawati. "Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 4.1 (2019).

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah sama-sama meneliti terkait permasalahan mengatasi insomnia. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah objek penelitian. Pada penelitian ini pada lansia. Sementara, pada penelitian skripsi ini pada mahasiswa.

## **B. Tinjauan Teori**

### **1. Teori Spiritualitas**

Spiritualitas berasal dari kata spirit yang artinya roh atau jiwa. Berdasarkan istilah, spiritualitas mengarah pada kekuatan batin bersifat non jasmaniah berupa emosi maupun karakter manusia. Berdasarkan kamus psikologi, kata spirit ialah sesuatu yang memiliki sifat immaterial (non material atau rohani) yang bersifat Ketuhanan. Spiritualitas merupakan pengalaman manusia atau individu yang mengarah kepada kekuatan batin untuk mencapai tingkat kesadaran dalam diri.<sup>13</sup> Spiritualitas merupakan pengalaman manusia atau individu yang mengarah kepada kekuatan batin untuk mencapai tingkat kesadaran dalam diri.

Spiritualitas merupakan pengalaman kesadaran psikologis individu dalam merespon dan memaknai mengenai keberadaan alam jagat raya, transenden atau kekuatan tertinggi dalam kehidupan seperti Tuhan, keabadian, nilai-nilai luhur, perasaan takjub, dan hal-hal lain sehingga menjadikan semuanya menjadi sesuatu yang bermakna.<sup>14</sup> Spiritualitas sebagai upaya manusia dalam menemukan harapan, arti, dan ketenangan dalam hidup. Spiritualitas menjadi bagian terpenting dalam

---

<sup>13</sup> Al Ghazali, *Konsep Motivasi, Perilaku, dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia*, h 22.

<sup>14</sup> Yuni Novitasari, "Kompetensi Spiritualitas Mahasiswa, (Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling, Vol. 1, No. 1 Maret, 2017), h 46-47.

kehidupan manusia karena mendorong seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan menemukan esensi dalam memaknai hidup.

A-Ghazali mengemukakan bahwa spiritualitas Islam ialah *tazkiyah al-nafs* merupakan konsep pembinaan mental spiritual, pembentukan jiwa dengan nilai-nilai Islam. Dalam psikologis spiritualitas berarti pembentukan kualitas kepribadian individu untuk menuntun menuju kematangan dirinya dari isu-isu moral dan agama serta jauh dari sifat keduniawian.<sup>15</sup> Spiritualitas artinya kepercayaan pada sesuatu yang berada di luar diri, misalnya tradisi dan agama. Selain dengan Tuhan, kepercayaan juga melibatkan hubungan individu dengan sesama maupun dunia secara keseluruhan. Spiritualitas juga kerap dikaitkan dengan pencarian jati diri dan makna hidup.

Spiritualitas berasal dari ajaran dan tradisi agama. Agama yang diyakini memiliki ajaran spiritual yang tertanam kuat dan dapat mengarahkan pola pikir dan perilaku pemeluknya. Agama Islam mengajarkan prinsip keseimbangan dalam pola pikir manusia untuk memahami, merenung, menggambarkan, menjawab, dan menghormati alam sebagai makhluk. Bahkan alam adalah manifestasi Tuhan, di mana Tuhan sendiri adalah lingkungan paling agung yang meliputi dan mengelilingi manusia.<sup>16</sup> Spiritualitas menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting dalam psikologi manusia.

Spiritualitas dalam Islam pastinya sebagai cerminan lahir dan batin seorang muslim yang memiliki keseimbangan dalam dua sisi yaitu duniawi dan ukhrawi. Adanya sebuah kualitas keimanan, ketaqwaan serta pengetahuan yang cemerlang

---

<sup>15</sup> Yahya Jaya, *Spiritualitas Islam: dalam menumbuh kembangkan kepribadian dan kesehatan mental*, (Jakarta:Ruhama,2014), h 51.

<sup>16</sup> Abdul Munir M, *Nalar Spiritual Pendidikan Solusi Problem Filosofis Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2012) h 73.

karena adanya dorongan dari spiritualitas yang kokoh. Seorang manusia sebagai makhluk eksentris yang selalu beraktualisasi di berbagai dimensi yang diinginkan dan dibawa oleh naluri jasadi dan rohani.<sup>17</sup> Manusia membutuhkan spiritualitas untuk mengembalikan dan mempertahankan keyakinan, menjalin hubungan baik dengan Allah, serta mencapai kehidupan yang lebih bermakna.

Spiritualitas agama lain dan spiritualitas Islam memang memiliki perbedaan, satu hal yang menjadi pembeda karena spiritualitas Islam memiliki objek yang tidak bisa dipikirkan, tidak dapat dibayangkan dan juga tidak dapat dipersepsikan. Allah sebagai objek spiritualitas Islam mempunyai komponen yang tidak dapat dipikirkan sehingga tidak dapat dijadikan objek konsentrasi ketika seorang umat muslim sedang melakukan ibadah seperti salat dan zikir. Spiritual juga bermakna sesuatu yang memiliki kebenaran yang abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia baik manusia kepada sesama manusia maupun kepada Tuhan, sering dihadapkan pada hal-hal duniawi, dan sementara. Spiritual dapat berupa ekspresi dari kehidupan yang lebih agung, yang dapat menjadi pandangan hidup seseorang. Salah satu karakteristik dari spiritualitas adalah kemampuan seorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yang dapat meningkatkan kekuatan seorang untuk mendekat dan berhubungan dengan Tuhan, yang dengannya dapat menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indera, perasaan, dan pikiran.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi spiritualitas seseorang:<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup>Adelbert Snijders, *Antropologi Manusia Paradoks dan Seruan*, Yogyakarta, Kanisius, 2004, h 15.

<sup>18</sup> Nur Maulany Din El Fath, *Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Penerimaan Orang tua Yang Memiliki Anak Autis*, (Makkasar: Insan Cendekia, 2011), h 45.

a. Tahap perkembangan.

Pada tahap perkembangan, bahwasanya usia merupakan penentu dalam proses pemenuhan kebutuhan spiritual. Berdasarkan perkembangannya, setiap individu memiliki konsep yang berbeda tergantung dengan usia dan jenis kelamin, serta kepribadiannya. Pada tahap ini setiap individu memiliki caranya masing-masing di setiap tahap perkembangannya dalam meyakini akan keberadaan dan kebesaran terhadap Tuhan dan alam semesta beserta isinya dengan kegiatan pencarian makna dalam diri individu. Tahap perkembangan spiritualitas seseorang yang baik akan memengaruhi proses pengembangan potensi dan keyakinan seseorang terhadap Tuhan.

b. Keluarga

Keluarga merupakan aspek utama yang berpengaruh terhadap spiritualitas seseorang. Terbentuknya spiritualitas seseorang pastinya diperoleh dari keluarga yang dibangun dengan spiritual yang kuat. Karena lingkungan terdekat adalah cerminan kualitas hidup seseorang. Keluarga menjadi faktor yang mempengaruhi spiritual karena keluarga merupakan peran yang paling penting dalam membentuk karakter dari spiritual dalam diri individu.

c. Latar belakang budaya

Tidak sedikit pada masyarakat umum keyakinan dan spiritual yang diikutinya salah satunya terbentuk dari tradisi, ras/suku, nilai, sikap dan keyakinan budaya sekitar karena, merupakan suatu penggolongan yang didasarkan oleh faktor biologis dan atau sosiologis tertentu yang memiliki keyakinan atau kepercayaan yang berbeda. Sehingga keberagamannya tersebut menjadi faktor pengaruh terhadap spiritual individu. Namun karena hal

tersebut, tetap saja budaya, ras/suku yang dianut setiap individu mengandung pengalaman spiritual yang berbeda dan unik.

#### d. Pengalaman hidup

Seberapa pahit dan manisnya perjalanan hidup seseorang tidak akan sia-sia ketika ia memaknainya dengan sepenuh hati bahwa segala peristiwa hidup adalah bentuk dari kekuatan Tuhan, pengalaman hidup inilah yang memengaruhi wujud spiritualitas seseorang. Hal yang dihadapi individu di masa lalunya serta pengalaman yang pernah terjadi dapat mempengaruhi spiritualnya. Pengalaman tersebut berupa pengalaman yang baik maupun pengalaman yang buruk yang terjadi semasa hidupnya. Hal itu tergantung dengan bagaimana respon individu dalam menghadapinya dan mengartikan pengalamannya. Seperti misalnya pada individu yang kehilangan sosok orang yang sangat dicintainya untuk selama-lamanya. Ada beberapa individu yang merespon negatif hingga marah kepada Tuhan karena merasa tidak adil kepada dirinya. Namun disisi lain, ada juga individu yang mampu merespon dengan positif setelah kesedihan yang dialaminya, yaitu dengan mencoba ikhlas dan memaknai akan arti kehidupan.

Menurut Shafwan antropologi spiritual Islam memperhitungkan empat aspek dalam diri manusia, yaitu meliputi; 1) Upaya dan perjuangan “psiko-spiritual” demi pengenalan diri dan disiplin, 2) Kebutuhan universal manusia akan bimbingan dalam berbagai bentuknya, 3) Hubungan individu dengan Tuhan, dan 4) Hubungan dimensi sosial individu manusia.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Shobir, Labib Marzuki. *Spiritualitas Dalam Perspektif Agama-Agama: Sebuah Pencarian Titik Temu.* Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences 1.2 (2020): h 118-130.

Beberapa aspek-aspek spiritualitas dalam konteks ajaran Islam yang meliputi beberapa unsur fundamental yaitu: Aqidah, syariah, dan akhlak. Hal ini tidak dapat dipisahkan karena sangat berkaitan dengan yang lainnya.

a. Aqidah

Aqidah secara bahasa berarti ikatan, secara terminologi berarti landasan yang mengikat yaitu keimanan, itu sebabnya ilmu tauhid disebut ilmu aqoid (jamak aqidah). Aqidah adalah keyakinan dasar yang menguatkan atau meneguhkan jiwa sehingga jiwa terbebas dari rasa kebimbangan atau keraguan didalam Islam disebut dengan iman. Aqidah menurut Azra dkk mengemukakan bahwa ajaran tentang apa saja yang mesti dipercayai, diyakini dan diimani oleh setiap orang islam. Oleh karena itu aqidah merupakan ikat dan simpul dasar Islam yang pertama dan utama.<sup>20</sup> Menurut Rejono mengemukakan bahwa aqidah adalah suatu yang mengeraskan hati membenarkan yang membuat jiwa tenang dan menjadi kepercayaan yang bersih dari kebimbangan dan keraguan. Pendapat di atas disimpulkan bahwa aqidah adalah keyakinan dasar berupa ketauhidan dan iman kepada takdir yang menguatkan atau meneguhkan jiwa sehingga jiwa terbebas dari rasa kebimbangan atau keraguan di dalam Islam disebut dengan iman.

b. Syariah

Menurut Ahmadi dan Salimi mendefinisikan syariah adalah tata cara atau tentang perilaku hidup manusia untuk mencapai keridhoan Allah

---

<sup>20</sup> Azra, Azyumardi, dkk. *Pendidikan Agama Islam pada Perguruan Tinggi Umum*. Jakarta: Departemen Agama, h 23.

SWT.<sup>21</sup> Adapun ruang lingkup syariah mencakup peraturan-peraturan yaitu: ibadah, muamalah, munakahat, dan siyasah. Selain itu juga menurut Ramulyo syariah merupakan peraturan-peraturan lahir dan batin bagi umat islam yang bersumber pada wahyu Allah dan kesimpulan yang dapat ditarik dari wahyu Allah, dan sebagainya. Peraturan-peraturan lahir itu mengenai cara bagaimana manusia berhubungan dengan Allah dan sesama makhluk lainnya.<sup>22</sup>

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, syariah adalah tata cara atau peraturan-peraturan tentang perilaku hidup manusia secara lahir dan batin yang menyangkut bagaimana cara manusia berhubungan dengan Allah dan dengan sesama makhluk lain untuk mencapai keridhoan Allah swt.

#### c. Akhlak

Akhlak sering juga disebut dengan moral, diartikan sebagai ajaran baik buruk perbuatan atau kelakuan. Nurdin mengemukakan bahwa akhlak adalah sistem nilai yang mengatur pola sikap dan tindakan manusia di atas bumi.<sup>23</sup> Sistem nilai yang dimaksud adalah ajaran Islam dengan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul sebagai sumber nilainya serta ijtihad (hukum islam). Menurut Ghazali menjelaskan akhlak adalah suatu sifat yang tertanam dalam jiwa dari padanya timbul perbuatan-perbuatan dengan mudah, dengan tidak memerlukan pertimbangan terlebih dahulu.<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> Ahmadi, Abu dan Noor Salimi, *Dasar-dasar pendidikan Agama Islam (Untuk Perguruan Tinggi)*. Jakarta: Bumi Aksara (2011) h 112.

<sup>22</sup> Ramulyo, M. Idris, *Perbandingan pelaksanaan hukum kewarisan Islam dengan kewarisan menurut hukum perdata (BW)*. (2016) h 22.

<sup>23</sup> Muhammad Nurdin, *Aspek Spiritual Dalam Novel Tuhan Izinkan Aku Menjadi Pelacur Karya Muhidin M Dahlan: (2020): h 61-71.*

<sup>24</sup> Asrori, Ahmad, *Akhlak Menurut al-Ghazali*, h 80.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Rina Rahmadani Sidabutar, spiritualitas meliputi beberapa aspek di antaranya :

- a. Memiliki hubungan terhadap sesuatu yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam kehidupan. Aspek spiritualitas yang dimaksudkan yaitu berupa sesuatu aktivitas yang tidak tampak oleh indera penglihatan tetapi dapat dirasakan.
- b. Menemukan arti dan tujuan dalam menjalani kehidupan.
- c. Memiliki kesadaran atau kemampuan dalam menggunakan sumber serta kekuatan dari dalam diri untuk mencapai puncak spiritualitas.
- d. Memiliki perasaan yang terikat antara diri sendiri dengan Tuhan, sesama atau orang lain, makhluk hidup lain, dan alam semesta.<sup>25</sup>

Sri Wahyunengsih mengemukakan bahwasannya terdapat tiga aspek dalam spiritualitas, ialah sebagai berikut:

a. Aspek Eksistensial

Aspek eksistensial merupakan aktivitas dimana individu belajar untuk memetakan bagian dirinya yang bersifat *egosentris* (menilai segala sesuatu hanya dari sudut pandang diri sendiri) dan *defensive* (mempertahankan diri dan menolak masukan orang lain). Pada aspek ini dicirikan sebagai proses pencarian jati diri (*true self*).

b. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan aktivitas individu untuk mencoba memahami dan mendengarkan orang lain terhadap kenyataan di luar batas dirinya hingga

---

<sup>25</sup> Rina Rahmadani Sidabutar, "Hubungan Penerapan Aspek Spiritualitas oleh Perawat", h.66.

mempersepsikan diri untuk secara lebih jernih dalam menanggapi pengalaman yang terjadi.

### c. Aspek Relasional

Pada aspek ini dicirikan sebagai proses usaha membangun, mempertahankan, dan memperdalam hubungan dirinya dengan Tuhan<sup>26</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwasanya aspek-aspek spiritualitas adalah pendekatan berupa aktivitas-aktivitas yang dilakukan individu untuk lebih merasa, memperoleh, ataupun menemukan sesuatu yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia serta hubungannya dengan sesama, alam semesta, dan Sang Pencipta.

Hakikat dari spiritualitas adalah suatu ikatan, jalinan, atau hubungan antara diri terhadap Tuhan, kepada sesama manusia, dan lingkungan atau alam semesta.<sup>27</sup> Pada hakikatnya seseorang dapat dikatakan mencapai puncak pengalaman atau spiritualitasnya yaitu dengan melihat bagaimana hubungannya diri sendiri dengan Sang pencipta juga kepada sesama dan lingkungan sekitar. Hubungan tersebut sebagai suatu makna yang dijalani manusia dalam menempuh pengartian yang mendalam akan makna kehidupan di dunia. Hal ini dilakukan dengan menghilangkan sifat material dalam diri manusia untuk mencari kebahagiaan yang hakiki yaitu kebahagiaan ukhrawi atau akhirat.

Spiritualitas berkaitan erat dengan keyakinan seseorang dalam melaksanakan aktivitas dan kegiatan-kegiatan keagamaan yang merupakan inti

---

<sup>26</sup> Sri Wahyunengsih, *Kondisi Spiritual Pasien dalam Pelayanan Keperawatan di Ruang Gawat Inap RSUD Haji Makassar*, (Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Makassar, 2015), h 15.

<sup>27</sup> Ujam Jaenudin, "Psikologi Transpersonal" (*Bandung: Pustaka Setia, 2012*), h 196.

pokok untuk membentuk spiritual individu. Pemahaman mengenai dimensi spiritualitas dapat ditempuh oleh diri pribadi dengan membebaskan jiwanya dari hakikat materi dalam kehidupannya melalui harmonisasi antara pikiran dan tindakan manusia.<sup>28</sup>

Kehidupan manusia hawa nafsu menjadi penguasa dalam dirinya, sehingga akal sebagai wahyu dalam penciptaan manusia telah tertutup oleh material dan kebahagiaan duniawi. Salah satu cara untuk meningkatkan proporsi manusia yang bersifat spiritual yaitu dengan menghilangkan segi material dalam kehidupan dan kembali pada agama. Salah satunya didalam Islam terdapat beberapa pembahasan mengenai konsep atau bagian yang kaitannya dengan spiritualitas manusia atau yang disebut dengan keimanan seseorang seperti, keimanan beribadah kepada Allah.

Spiritualitas merupakan aspek yang dipandang tidak rasional karena tidak dapat dijangkau oleh indera penglihatan. Spiritualitas sebagai dimensi metafisik yakni melampaui dari yang semestinya, dalam perkembangan zaman telah banyak mengkaji pengalaman spiritualitas yang dibuktikan secara empiris yaitu melalui sumber pengetahuan, observasi dan penemuan-penemuan. Pada dasarnya spiritual tidak lepas dengan konsep berpikir dalam masalah ketuhanan.

## **2. Teori Implementasi**

Implementasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti pelaksanaan atau penerapan.<sup>29</sup> Istilah implementasi biasanya dikaitkan dengan

---

<sup>28</sup> Ris Priyanto, *Problematika Spiritual Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam pada Matakuliah Ilmu Kalam*, (Desember, 2020), h 150-151.

<sup>29</sup> Setiawan, Ridho. *Implementasi Manajemen perpustakaan di Madrasah Aliyah (MA) Darul Falah Kec. Bangkunt Kab. Pesisir Barat*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2018. h 10.

suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk mencapai tujuan tertentu. Implementasi adalah suatu kegiatan atau suatu tindakan dari sebuah rencana yang dibuat secara terperinci untuk mencapai suatu tujuan. Implementasi mulai dilakukan apabila seluruh perencanaan sudah dianggap sempurna.

Nurdin Usman mengemukakan bahwa implementasi adalah bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem.<sup>30</sup> Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai suatu tujuan kegiatan.

Berdasarkan beberapa pengertian implementasi diatas dapat dijelaskan bahwa implementasi itu bukan sekedar aktivitas saja, tetapi juga kegiatan terencana yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh berdasarkan acuan-acuan yang direncanakan dengan sungguh. Oleh karena itu implementasi tidak berdiri sendiri tetapi dipengaruhi oleh objek berikutnya yaitu terlaksananya suatu program.

Mohammad Wahyuddin mengemukakan bahwa unsur-unsur dari implementasi yang mutlak dan harus ada yaitu :<sup>31</sup>

a. Unsur pelaksanaan

Unsur pelaksanaan adalah pihak yang menjalankan kebijakan terdiri dari penentuan tujuan dan sasaran, analisis serta perumusan kebijakan dan strategi, pengambilan keputusan, perencanaan, penyusunan program, pengorganisasian, penggerakan manusia, pelaksanaan operasional, pengawasan serta penilaian.

b. Adanya program yang dilaksanakan

---

<sup>30</sup> Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*(Jakarta:Grasindo, 2002), h 170.

<sup>31</sup> Mulyadi Mokodumpit.” Implementasi kebijakan pendidikan karakter” (*Jakarta : 2023*) h 12-14.

Program atau kegiatan merupakan rencana yang komprehensif yang sudah menggambarkan sumber daya yang digunakan dan terpadu dalam kesatuan.

c. Target Group atau kelompok sasaran

Target group atau kelompok sasaran adalah sekelompok orang atau organisasi dalam masyarakat yang akan menerima barang atau jasa yang akan dipengaruhi perilakunya oleh kebijakan.

Implementasi menjadi bagian penting dalam penerapan sebuah sistem.

Adapun tujuan dari implementasi seperti berikut:

- a. Menciptakan rancangan tetap sembari menganalisa dan meneliti. Dalam hal ini, implementasi memerlukan proses analisa dan pengamatan dalam sebuah sistem. Proses ini diperlukan agar sistem bisa bekerja dengan tepat.
- b. Membuat uji coba untuk peraturan yang akan diterapkan. Uji coba ini berguna untuk melihat kesesuaian sistem tersebut.
- c. Menyempurnakan sistem yang sudah disepakati.
- d. Memprediksi kebutuhan pengguna terhadap sistem yang dibuat. Dalam sumber lain disebutkan bahwa tujuan implementasi yaitu menerapkan dan mewujudkan sebuah rencana yang sudah disusun agar bisa berwujud secara nyata. Selain itu, secara teknik implementasi juga bertujuan untuk menerapkan sebuah kebijakan yang ada dalam susunan rencana.

### **C. Kerangka Konseptual**

#### 1. Spiritual Ibadah

Spiritual adalah keyakinan dalam hubungannya dengan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta, sebagai contoh seseorang yang percaya kepada Allah sebagai Pencipta atau sebagai Maha Kuasa. Spiritual mengandung pengertian hubungan

manusia dengan Tuhannya melalui ibadah seperti dengan salat, puasa, berzikir, zakat, haji, doa dan sebagainya. Nilai-nilai ibadah itu akan melahirkan ketenangan, kenyamanan, dan rasa aman dalam hatinya. Ia merasakan kenikmatan yang tidak pernah dan tidak akan bisa dirasakan oleh orang-orang yang lalai dari mengingat Allah.<sup>32</sup> Spiritual berarti kepercayaan pada sesuatu yang berada di luar diri, spiritual berarti yang berhubungan dengan sifat kejiwaan (rohani dan batin). Spiritualitas membantu individu dalam menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka dan lebih menunjukkan nilai personalnya. Nilai personal ini merefleksikan hasrat untuk membuat perbedaan dan membantu untuk membuat dunia lebih bermakna.

Ibadah menurut bahasa berarti “taat, tunduk, merendahkan diri dan menghambakan diri”. Adapun kata “ibadah” menurut istilah berarti penghambaan diri yang sepenuh-penuhnya untuk mencapai keridhoan Allah dan mengharap pahala-Nya di akhirat.<sup>33</sup> Ibadah merupakan sebuah penghambaan seseorang kepada Allah swt dengan tujuan ingin mendekatkan diri terhadap sang pencipta. Ibadah dapat memberikan rasa aman, damai, dan tenang, karena Allah dapat mengurus setiap urusan pada hambanya. Ibadah dilakukan untuk menghilangkan rasa takabur karena hanya Allah yang Mahabesar yang memiliki segala kesempurnaan. Ibadah juga berarti bentuk membangun komunikasi antara manusia dan Sang Penciptanya. Dengan beribadah, semua makhluk ciptaan Allah dapat mendekatkan diri, berkomunikasi, dan kembali kepada-Nya saat sedang

---

<sup>32</sup> Elzaky, *Makna Spiritual ibadah*, h. 20.

<sup>33</sup> Sidik Tono, *Ibadah dan Akhlak dalam islam*, h. 2.

menghadapi ujian atau cobaan. Hanya Allah swt dengan segala kekuatannya yang mampu membimbing setiap hambanya menuju jalan kebaikan.

Pada kehidupan manusia agar menjadi sempurna lahir dan batin menuju jalan yang di rida Allah swt maka harus menjaga hati dari tantangan dan belenggu hawa nafsu agar sehat dan berenergi. Untuk mencapai energi harus selalu beribadah dan dekat dengan Allah swt seperti melalui salat, zikir, zakat, berdoa dan ibadah lainnya, itulah mengapa ketika seorang individu sudah melakukan tahapan-tahapan dalam peribadahnya maka sudah dipastikan nilai-nilai spiritual yang ada pada individu tersebut akan terbentuk. Pengenalan pada tata cara peribadahan dan kesadaran dari individu tersebut dalam berkomunikasi dengan tuhanya merupakan cara paling efektif dalam peningkatan spiritual ibadah dari individu tersebut.

Sebagaimana firman ALLAH SWT. Dalam Q.S. AL An'am/6:162.

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Terjemahan:

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.”<sup>34</sup>

Terhadap ayat di atas, M. Quraish Shibab ahli tafsir berpendapat bahwa Perintah Allah swt pada umat-Nya untuk berkeyakinan bahwa sholatnya, hidupnya dan matinya hanyalah semata-mata untuk Allah.<sup>35</sup> Ayat di atas memerintahkan untuk kewajiban manusia beribadah kepada Allah Swt secara ikhlas. Ikhlas berarti melaksanakan perbuatan semata mata untuk mendapatkan ridha Allah swt. Dalam

<sup>34</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan terjemahan.

<sup>35</sup> Ridho, A. A., & Jannah, J. (2020). Ikhlas dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Tafsir M. Quraish Shihab Terhadap QS. Al-An'am Ayat 162-163). *Jurnal Ilmu AL-QUR'AN dan Tafsir nurul islam SUMENEP*, 5(1), h.79.

menjalankan ibadah, seseorang tersebut tidak memasukkan unsur yang dapat mengurangi nilai ibadah misalnya riya, karena sifat seperti itu mengurangi nilai ibadah kita terhadap Allah Swt. Surat ini merupakan pernyataan komitmen manusia dengan Allah yang merupakan sikap baik hidup maupun mati semata-mata untuk mendapatkan ridha dari-Nya. Orang yang ikhlas beribadah banyak memperoleh manfaat dalam kehidupannya, misalnya kesulitan hidupnya dapat terbantu oleh ibadah yang dilakukan, dengan beribadah seorang merasa ketenangan dalam dirinya.

## 2. Insomnia

Insomnia salah satu gangguan tidur yang disebabkan oleh hal-hal emosional, kualitas atau waktu tidur.<sup>36</sup> Insomnia diartikan sebagai kendala yang sering muncul seperti kesulitan tidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur, dan merasakan tidur tidak tenang. Insomnia adalah gangguan tidur yang dapat dialami oleh setiap individu terutama jika individu tersebut tidak dapat mengatur pola pikir dan pola hidupnya dengan benar.

Nurdin Akbar mengemukakan bahwa, gangguan tidur dapat berefek bagi manusia. Saat kurang tidur, seseorang akan berfikir dan bekerja lebih lambat dan sulit untuk mengingat sesuatu atau lebih mudah lupa. Hal tersebut mengakibatkan menurunnya produktivitas seseorang hingga dapat menimbulkan dampak yang tidak baik dan dapat merugikan diri sendiri.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Rusdi Muslim, "Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas Dari Ppdgj – III Dan DSM – 5", (Jakarta, 2013), h 2.

<sup>37</sup> Muhammad Akbar Nurdin, "kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa", *Fakultas Kesehatan Masyarakat. Skripsi Sarjana: Universitas Hasanuddin*. h 13.

Menurut Kaplan dan Sadock insomnia merupakan kesulitan untuk masuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, atau tidak cukup tidur.<sup>38</sup>

Insomnia pada mahasiswa disebabkan karena adanya faktor dari luar maupun dari dalam diri mahasiswa, faktor yang muncul dari luar dapat berupa stress tugas kuliah harian yang menumpuk, tugas akhir atau skripsi, tekanan keluarga maupun lingkungan, sedangkan faktor dari dalam adalah kebiasaan mahasiswa sebelum tidur seperti bermain sosial media di malam hari secara berlebihan, game online, konsumsi kafein, tidur tidak teratur dan kurang menjaga kebersihan kamar.

Insomnia terbagi dua macam yaitu, insomnia primer dan sekunder.

a. Insomnia Primer

Menurut DSM-IV insomnia primer adalah insomnia persisten, yang terjadi selama paling sedikit satu bulan dan tidak ada sebab yang jelas. Menurut DSM-IV, insomnia primer yang dialami sebagian seseorang merupakan kombinasi antara kesulitan memulai tidur dan sangat sering terbangun saat tidur. Sedangkan sebagian orang lagi hanya mengeluhkan tidur yang tidak memuaskan, dimana individu tersebut merasa tidurnya kurang berkualitas. Insomnia primer sering diasosiasikan dengan bertambahnya kondisi fisik dan psikologis pada malam hari yang berkombinasi dengan kondisi negatif saat tidur.

b. Insomnia Sekuder

---

<sup>38</sup> Yuliana, Alvi Ratna, and Fasih Nur Hafida. "Penerapan Terapi Instrumental Keroncong Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia: Studi Literatur." *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)* 9.1 (2022): h.10.

Insomnia sekunder ini merupakan suatu keadaan insomnia yang berhubungan dengan gangguan mental atau faktor-faktor organik secara bermakna.<sup>39</sup> Selain itu juga, insomnia sekunder adalah insomnia yang disebabkan oleh gangguan kesehatan lain, misalnya radang sendi, asma, depresi, kanker, atau asam lambung.

Rafknowledge berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia yaitu :

a. Stress atau kecemasan

Saat stress atau merasa cemas, tubuh akan merasakan gelisah karena memikirkan banyak hal secara berlebihan.

b. Depresi

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan insomnia adalah depresi. Pada saat mengalami depresi, seseorang cenderung memiliki rasa ingin tidur secara terus menerus karena ia ingin melupakan dan melepaskan diri dari hal-hal yang sedang ia alami.

c. Kelainan kronis

Tidak hanya penyakit psikiatri, penyakit fisik juga menjadi salah satu penyebab terjadinya insomnia seperti kelainan tidur, penyakit ginjal, penyakit diabetes dan penyakit-penyakit lainnya.

d. Efek samping obat-obatan.

---

<sup>39</sup> Marwa, Mentari. "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia." *Jurnal An-nafs* 1.2 (2016).

Saat mengonsumsi obat kita pastinya sudah diberitahu efek dari obat tersebut, mungkin ada beberapa obat yang memberi efek mengantuk sehingga kita ingin tidur, namun ada juga obat-obatan yang memberi efek tidak bisa tidur bagi orang yang mengonsumsinya.

e. Pola makan yang tidak teratur

Pola makan yang teratur juga cukup berpengaruh pada kesehatan, namun jika pola makan tidak teratur maka bisa juga menjadi salah satu penyebab terjadinya gejala insomnia misalnya mengonsumsi makanan berat sesaat sebelum tidur sehingga dapat menyebabkan individu sulit untuk jatuh tidur.

f. Kafein, nikotin dan alkohol

Mengonsumsi kafein, nikotin, dan juga alkohol juga dapat menyebabkan gangguan tidur insomnia. Kafein dan nikotin terdapat zat penekan syaraf yang dapat membuat seseorang terjaga setelah mengonsumsinya. Begitu juga dengan alkohol, mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat mengakibatkan pola tidur yang kacau.

g. Kurang berolahraga

Kurang berolahraga dapat menyebabkan insomnia karena tubuh yang jarang bergerak menyimpan begitu banyak energi, sehingga seseorang dapat terjaga sepanjang malam.<sup>40</sup>

Penyebab insomnia sangat beragam. Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Yang paling banyak menjadi penyebab insomnia adalah masalah

---

<sup>40</sup> Rafknowledge, *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*, (Jakarta, PT Elex Media Komputindo 2014) h 167.

psikologi. Oleh karena itu, yang paling penting dalam penanganan insomnia adalah melihat latarbelakang penderita dan riwayat kesehatannya.

Berikut adalah gejala insomnia :

- a. Sulit tidur dengan teratur.
- b. Bangun tidak diinginkan.
- c. Wajah selalu kelihatan letih dan kusam.
- d. Kurang energi dan lemas.
- e. Cemas berlebihan tanpa sebab.
- f. Gangguan emosional
- g. Mudah lelah
- h. Penglihatan kabur
- i. Susah berkonsentrasi
- j. Mata memerah
- k. Ketergantungan obat tidur.<sup>41</sup>

Insomnia memberikan sedikit atau banyak dampak pada kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan. Pada kondisi yang parah, dampaknya bisa lebih Serious. Beberapa dampak dari insomnia sebagai berikut :

- a. Orang dengan insomnia lebih mudah menderita depresi dibanding mereka yang terbiasa tidur dengan baik.
- b. Kekurangan tidur akibat insomnia memberi kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, termasuk penyakit jantung.
- c. Dampak mengantuk atau ketiduran di siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan.
- d. Orang dengan insomnia bisa kehilangan banyak waktu dari pekerjaannya.

---

<sup>41</sup> Hariyaningrum, Devi Dwi. *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Islami Pada Seorang Gadis Yang Menderita Insomnia Di Driyorejo Gresik*. Diss. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017. h 52

- e. Tidur malam yang buruk, dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktivitas hidup.<sup>42</sup>

### 3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mahasiswa disebut sebagai tingkatan tertinggi dalam proses pendidikan. Mahasiswa merupakan individu yang mampu memahami perkembangan serta perubahan dalam dunia pendidikan dan juga lingkungan masyarakat di jaman yang semakin maju ini.<sup>43</sup> Mahasiswa merupakan orang yang belajar di tingkat pendidikan atau perguruan tinggi. Individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Tugas mahasiswa dengan menuntut ilmu. Walaupun, tugas mahasiswa adalah menuntut ilmu, tapi tetap, mahasiswa tidak boleh abai dengan keadaan yang terjadi di masyarakat. Masyarakat harus berusaha mengenali problem yang ada di masyarakat dan berusaha menyelesaikan problem tersebut dengan bekal ilmu pengetahuan hasil dari apa yang dipelajari selama ini.

Siallagan mengemukakan bahwa mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, buat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan. Di samping tugas utama, ada tugas lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan

---

<sup>42</sup> Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta: PT Gramedia, 2014), h 60-61.

<sup>43</sup> Saiful anwar, *Perilaku mahasiswa jurusan ilmu perpustakaan dalam menyelesaikan tugas-tugas mata kuliah*, Fakultas Adab dan Humaniora (Skripsi Sarjana : Uin Alauddin Makassar, 2017).

dirinya sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencarikan solusi berbagai problem yang sedang mereka hadapi. Mahasiswa memiliki fungsi sebagai agen perubahan. Artinya, mahasiswa harus menjadi sosok terdepan untuk melakukan pergerakan atau perubahan ke arah yang lebih baik.<sup>44</sup>

#### **D. Kerangka Pikir**

Kerangka pikir adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan. Kerangka berpikir disusun berdasarkan tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Kerangka berpikir merupakan argumentasi kita dalam merumuskan analisis, sistematis, dan menggunakan teori yang relevan.<sup>45</sup>

Kerangka pikir adalah alur pikir peneliti sebagai dasar-dasar pemikiran untuk memperkuat sub fokus yang menjadi latar belakang dari penelitian ini. Penelitian kualitatif ini, dibutuhkan sebuah landasan yang mendasari penelitian agar penelitian lebih terarah. Oleh karena itu, dibutuhkan kerangka pemikiran untuk mengembangkan konteks dan konsep penelitian lebih lanjut sehingga dapat memperjelas konteks penelitian, serta penggunaan teori dalam penelitian. Penjelasan yang disusun akan menggabungkan antara teori dengan masalah yang diangkat dalam penelitian ini.

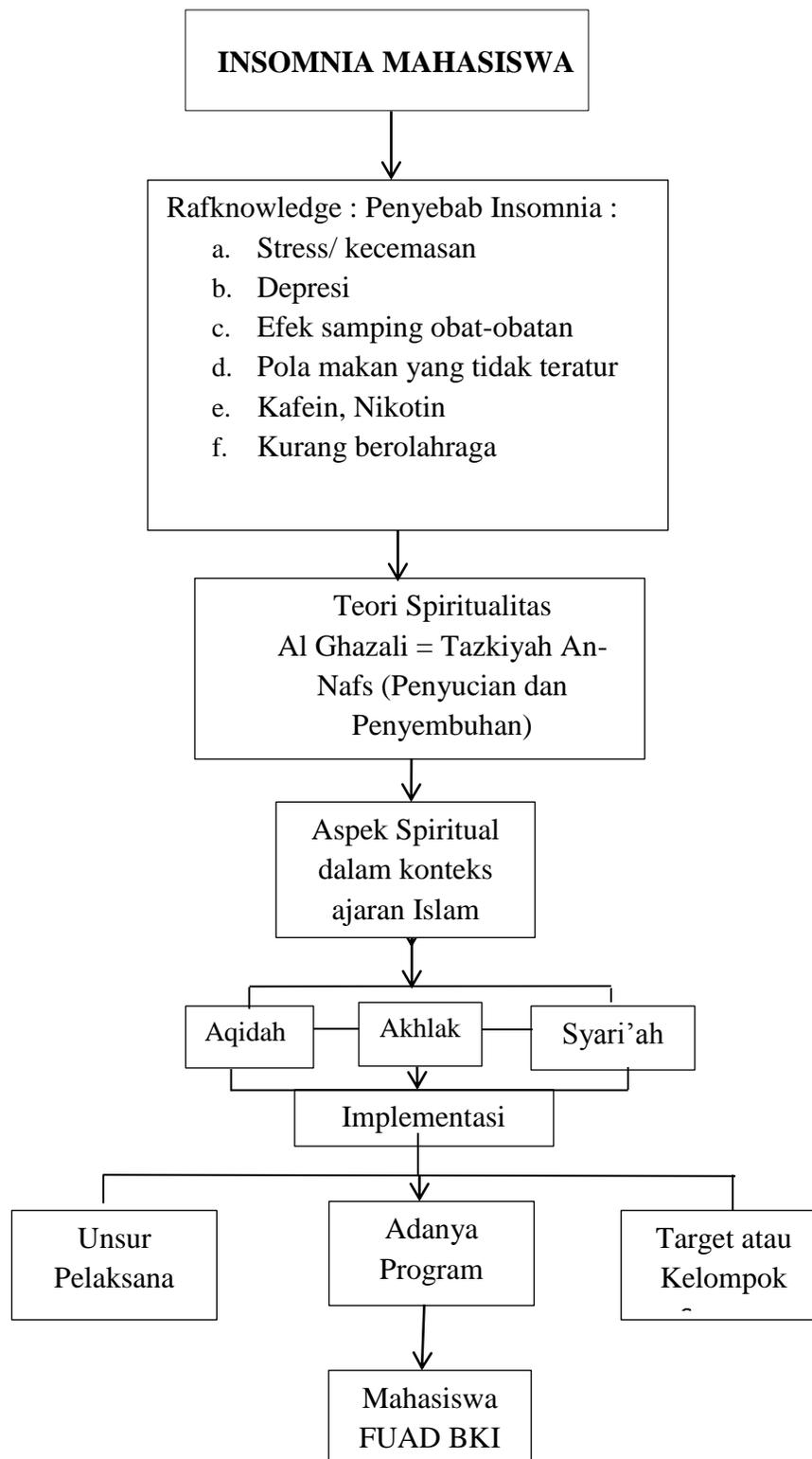
Penelitian ini membahas insomnia pada mahasiswa, penelitian ini berisi tentang penyebab insomnia berbeda-beda, dengan demikian teori spiritualitas yaitu *Takziyah An-Nafs* (Penyucian dan Penyembuhan) dapat diterapkan dengan aspek spiritual untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa melalui pengimplementasian

---

<sup>44</sup> Siallagan, Tugas dan kewajiban mahasiswa, (2011 ) h 55.

<sup>45</sup>Husain Usman dan Purnomo Setiady Abar, *Metodologi Penelitian Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h. 34.

ibadah. Dengan hal tersebut dapat dilihat pada bagan berikut. Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat dirumuskan kerangka pikir sebagai berikut :



**Gambar 2.1 Kerangka Pikir**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan.<sup>46</sup> Alasan mengapa peneliti memilih metode penelitian kualitatif adalah karena dalam sebuah penelitian harus mempelajari secara langsung subjek dalam penelitian sehingga peneliti dapat secara langsung mengamati dan mewawancarai subjek serta memperoleh data yang diperlukan. Metode ini dilakukan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa dengan tujuan untuk menemukan, mendeskripsikan dan menjelaskan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif sebagai penjabaran peneliti dalam mengkaji tentang implementasi spiritual ibadah dalam mengatasi insomnia mahasiswa.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini studi kasus. Studi kasus merupakan suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Pada umumnya target penelitian studi kasus adalah hal yang actual (*Real-life*) dan unik. Bukan sesuatu yang sudah

---

<sup>46</sup> Ramdhan, Muhammad. *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara, (2021). h 10.

terlewat atau masa lampau.<sup>47</sup> Penelitian studi kasus bertujuan untuk mengungkap kekhasan atau keunikan karakteristik yang terdapat didalam kasus yang diteliti.

Penulis melakukan penelitian dengan turun langsung ke lokasi penelitian, mendeskripsikan dan menggambarkan kenyataan yang ada serta melakukan pendekatan terhadap sumber informasi, penelitian ini dilakukan dengan mencari data yang bersumber dari mahasiswa-mahasiswi yang mengalami gangguan tidur atau insomnia. Diharapkan data yang diperoleh akan lebih maksimal dan sesuai dengan fenomena yang dialami oleh informan.

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi dalam penelitian ini adalah terletak di kampus IAIN Parepare. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare berlokasi di jalan Amal Bhakti No 8, Kelurahan Bukit Harapan Kecamatan Soreang Kota Parepare Sulawesi Selatan. Lokasi ini terletak pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Lokasi tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian oleh peneliti dengan alasan bahwa lokasi penelitian mudah dijangkau dan situasi sosialnya mudah diamati sehingga memperlancar proses penelitian. Peneliti juga cukup mengetahui kondisi permasalahan di wilayah yang menjadi tujuan penelitian.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama dimulai sejak observasi awal pengambilan data dilapangan sampai pada tahap analisis data di lapangan. Durasi penelitian selama kurang lebih 3 bulan lamanya.

---

<sup>47</sup> Hidayat, Taufik, and U. M. Purwokerto. *Pembahasan studi kasus sebagai bagian metodologi penelitian*. Jurnal Study Kasus 3 (2019): h. 1-13

### C. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada spiritual ibadah yang menjadi treatment-treatment permasalahan, insomnia, mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan tahun 2019 dan angkatan tahun 2020. Penelitian ini dilakukan dengan pengimplementasian spiritual ibadah dalam mengatasi insomnia mahasiswa.

### D. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif, yang berarti data yang terbentuk dari kata dan kalimat, bukan angka. Data ini diperoleh melalui berbagai macam teknik pengumpulan data, seperti observasi, analisis dokumen dan wawancara. Data kualitatif diperoleh dengan melakukan wawancara dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan baik secara lisan maupun tulisan. Bentuk lain dari data kualitatif adalah gambar yang diperoleh melalui pemotretan atau rekaman gambar (*screenshot*) yang dapat dijadikan sebagai dokumentasi.

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua jenis, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

#### 1. Sumber Data Primer

Sumber data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua keterangan-keterangan yang diperoleh dari informan berdasarkan hasil wawancara. Data primer adalah data yang memberi i

nformasi langsung kepada pengumpul data, dan cara pengumpulannya dapat dilakukan dengan wawancara, dokumentasi, dan gabungan dari keduanya.<sup>48</sup>

Wawancara dilakukan kepada mahasiswa yang mengalami insomnia. Mahasiswa insomnia merupakan mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam yang

---

<sup>48</sup>Andi Prastowo, "Metode Penelitian Kualitatif" (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), h. 211.

berjumlah 58 orang, angkatan tahun 2019 dan mahasiswa angkatan tahun 2020 yang berjumlah 74 orang. Informan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang yang sedang mengalami insomnia.

Data primer pada penelitian ini diperoleh langsung dari mahasiswa yang mengalami insomnia sebagai narasumber atau informan, pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling* karena peneliti merasa sampel yang diambil paling mengetahui tentang masalah yang akan diteliti oleh peneliti.<sup>49</sup> Penentuan sampel berdasarkan tujuan tertentu dilakukan *interview* melalui pedoman wawancara serta melakukan observasi terdahulu. Data primer ini antara lain:

- a. Catatan hasil wawancara.
- b. Hasil observasi lapangan.
- c. Data-data mengenai informan.

## 2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak langsung melalui media perantara. Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber-sumber yang ada seperti dari buku, jurnal, hasil penelitian, artikel yang berkaitan dengan judul penelitian penulis.

## **E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, yaitu mengumpulkan data langsung di lokasi penelitian, yakni di Fakultas Ushuluddin,

---

<sup>49</sup> Cahnia, Zelika Anggun, "Pemanfaatan Mendeley Sebagai Manajemen Referensi pada Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi Universitas Bengkulu." Palimpsest: (*Jurnal Ilmu Informasi Dan Perpustakaan*, 2021), h 48-54.

Adab dan Dakwah. Pada penelitian ini data dikumpulkan dengan berbagai metode atau teknik:

### 1. Pengamatan

Pada penelitian ini, langkah awal teknik pengumpulan data dilakukan oleh penulis adalah pengamatan. Pengamatan merupakan proses pencatatan pola perilaku subyek (orang), obyek (benda), atau kejadian-kejadian yang sistematis tanpa adanya pertanyaan atau komunikasi dengan individu-individu yang diteliti.<sup>50</sup> Salah satu teknik yang digunakan untuk mengamati secara langsung perilaku informan di lapangan adalah dengan teknik observasi. Beberapa yang diperoleh dari hasil pengamatan adalah ruang (tempat), pelaku, kegiatan, objek, perbuatan kejadian atau peristiwa, dan waktu.

Pengamatan digunakan untuk mengetahui kondisi umum pada mahasiswa yang mengalami insomnia di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Pemilihan teknik pengamatan bertujuan untuk mendapatkan data/informasi yang akurat perihal objek kajian yang ingin diteliti secara langsung. Pengamatan ini penulis menggunakan pengamatan berperan serta (*participation observation*) adalah metode yang utama digunakan untuk pengumpulan bahan-bahan keterangan orang atau pelaku (subjek yang diteliti).<sup>51</sup> Hal tersebut dilakukan dengan melibatkan dirinya dalam kegiatan dan kehidupan pelaku yang diamatinya.

### 2. Wawancara

Wawancara juga dapat diartikan sebagai proses pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan

---

<sup>50</sup>Sopiah Mamang Sanga Djieta, *Metodologi Penelitian (Yogyakarta: Andi Yogyakarta, 2010)*, h. 172-173.

<sup>51</sup>SARI, Ifit Novita, et al. *Metode penelitian kualitatif. (UNISMA PRESS, 2022)*. h 45.

makna dalam suatu topik tertentu. Pada dasarnya wawancara merupakan teknik yang sering digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data atau informasi dalam suatu penelitian. Penulis melakukan wawancara terhadap mahasiswa-mahasiswa yang mengalami insomnia di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Wawancara ini menggunakan wawancara semi tidak terstruktur yang bersifat lebih luwes dan terbuka. Wawancara tidak terstruktur lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur karena dalam melakukan wawancara dilakukan secara alamiah untuk menggali ide dan gagasan informan secara terbuka.<sup>52</sup> Dengan demikian wawancara antara peneliti dengan informan bertukar informasi merasa lebih situasi terbuka yang kontraks dengan wawancara standar.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sejumlah besar fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian besar data yang tersedia yaitu berbentuk surat, surat permohonan, laporan, dan foto.<sup>53</sup>

## **F. Uji Keabsahan Data**

Uji keabsahan data merupakan cara untuk membuktikan keabsahan suatu penelitian dan pertanggungjawaban pada penelitian ilmiah. Agar data penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah maka perlu diadakan uji keabsahan data. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan keabsahan data dilakukan dengan Uji *Credibility* atau Kredibilitas, di mana cara pengujiannya, yaitu peningkatan ketekunan penelitian, perpanjangan observasi, diskusi dengan teman sebaya, dan triangulasi. Untuk memeriksa keabsahan data, maka dapat menggunakan

---

<sup>52</sup> Imam Gunawan, metode penelitian kualitatif (*Bumi aksara* 2016) h. 163.

<sup>53</sup> Juliansyah Noor, Metodologi Penelitian (*Jakarta: Prenadamedia Group*, 2015), h. 141.

teknik ketekunan dalam penelitian, teknik pemeriksaan keabsahan data yang melakukan pengamatan secara bersinambungan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Triangulasi adalah sumber dan teknik. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi dan dokumentasi.<sup>54</sup> Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui responden, yaitu siswa yang mengalami kesulitan belajar ditinjau dari penggunaan bahasa daerah siswa. Membandingkan data hasil wawancara dan observasi, serta data dokumentasi yang berkaitan dengan penelitian.

## **G. Teknik Analisis Data**

Adapun dalam penelitian kualitatif, analisis data harus seiring dengan pengumpulan fakta-fakta di lapangan. Dengan demikian analisis data dapat dilakukan sepanjang proses penelitian dan menggunakan teknik analisis sebagai berikut:

### *1. Data Reduction (Reduksi Data)*

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal terpenting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari bila diperlukan.<sup>55</sup> Data-data yang telah direduksi memberikan gambaran

---

<sup>54</sup>Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan* Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019.

<sup>55</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 247.

yang lebih tajam tentang hasil pengamatan dan mempermudah peneliti untuk mencarinya jika sewaktu-waktu diperlukan. Reduksi dapat pula membantu dalam memberikan kode-kode pada aspek-aspek tertentu.

### 2. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya.<sup>56</sup> Data yang semakin bertumpuk-tumpuk itu kurang dapat memberikan gambaran secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan *display* data. *Display* data ialah menyajikan data dalam bentuk matriks, *network*, *chart* atau grafik dan sebagainya. Dengan demikian, peneliti dapat menguasai data dan tidak terbenam dengan setumpuk data.

### 3. *Conclusion Drawing/Verification* (Penarikan Kesimpulan)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan data dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap berikutnya. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian di lapangan.<sup>57</sup> Verifikasi dapat dilakukan dengan singkat, yaitu dengan cara mengumpulkan data. Penarikan kesimpulan merupakan bagian dari suatu kegiatan konfigurasi yang utuh, sehingga kesimpulan juga diambil selama penelitian berlangsung.

---

<sup>56</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*, h. 249.

<sup>57</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*, h. 252-253.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah**

Mahasiswa seringkali mengalami gangguan tidur selama masa kehidupannya. Salah satunya yaitu mahasiswa sering insomnia. Ditemukan data berdasarkan hasil observasi mahasiswa yang serta wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah khususnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti bahwa mahasiswa mengalami penurunan aktivitas dikarenakan beberapa hal, yaitu terlalu banyak memikirkan sesuatu hal yang belum ia alami sehingga menimbulkan kegelisahan atau cemas berlebihan, terdapat juga mahasiswa yang sering murung atau mengalami gangguan mood pada diri mahasiswa sehingga sulit bergabung pada lingkungannya. Terdapat juga mahasiswa ruam kulit pada tubuhnya, terdapat juga mahasiswa yang sering menunda waktu jam makan disebabkan sibuk mengerjakan penyusunan proposal atau skripsinya hingga lupa makan, terdapat juga mahasiswa yang sering merokok baik pada wilayah kampus ataupun luar kampus.

Diperoleh data bahwa ada beberapa mahasiswa yang sering mengalami insomnia dikarenakan beberapa faktor penyebab yang berbeda-beda. Hal ini serupa berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Rafknowledge mengatakan bahwa insomnia disebabkan oleh beberapa penyebab yaitu, stress atau kecemasan, depresi, kelainan kronis, efek samping obat-obatan, pola makan yang tidak teratur, Kafein & nikotin serta kurang berolahraga. Gambaran insomnia pada mahasiswa dapat dilihat dan dijelaskan sebagai berikut:

a. Stess atau Kecemasan

Mahasiswa mengalami insomnia ditandai dengan faktor penyebab stress atau kecemasan pada mahasiswa secara berbeda-beda, hal ini dikatakan pada:

Wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Santi Saputri, mengatakan bahwa :

“Iya banyak sekali kupikir hampir tiap malam itu kepikiran ka, bahkan hal yang tidak seharusnya dipikir terpikirkan semuami apalagi sekarang ini dekatmi orang keluar KKN baru belum pa pernah fasih takutka untuk daftar ujian. Dan tidak bisa sekali ka tidur cemas ka kurasa karena kayak tidak bisaka sedding hadapi itu fasih padahal itu fasih persyaratan untuk bisaka keluar nanti KKN, nah yang sekarang kualami itu dekat mi waktu makin kesini tidak dirasa maumi terbuka pendaftaran KKN na belumpa selesai fasih.”<sup>58</sup>

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama NurAlia mengatakan bahwa :

“Huuuu banyak sekali pikiran ku kodong apalagi tentang masalah kuliah ta itu terus sepikir ditambah lagi proposal ku yang direvisi sama dospem ku apalagi ini saya dospem ku orang sibuk sekali susah ki konsul, susah ki temui itumi semua yang kupikir kalau malam belum lagi semester ini masih ada kuliah ku dan dekat-dekat ini dekat ma lagi uts. Jadi cemas sekali kurasa bahkan bukan saja malam biar siang kadang juga cemas ji kurasa karena itu pikiran ku ji yang bikinka cemas nah maka dari itu susah ka untuk tidur karena kupikirkan terus.”<sup>59</sup>

Memikirkan masalah-masalah membuat pikiran jadi tidak menentu sehingga hal ini membuat mahasiswa mengalami kesulitan tidur. Contohnya pada saat malam sebelum ia tidur selalu memikirkan masalah yang terjadi seperti masalah yang dialami sekarang mahasiswa semester akhir kesulitan dalam penyusunan proposal

---

<sup>58</sup> Santi Saputri, 22 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

<sup>59</sup> Nur Alia, 21 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

atau skripsi yang belum kelar sehingga hal itu membuatnya selalu terpikirkan dan pikiran itu membuat ia merasakan stress.

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nur Aslinda mengatakan bahwa :

Iya, pada malam hari biasa saya banyak pikiran karena memikirkan tentang masa depan saya dan akan bagaimana kedepannya dan juga soal percintaan sebagai wanita saya sering mengoverthinking kan pasangan saya dikarenakan hubungan kami yg long distance relationship alias LDR heheheh sehingga saya merasakan cemas karena pengaruh pikiran saya sehingga pikiran tersebut mempengaruhi pola tidur saya yg akhirnya susah untuk tidur.”<sup>60</sup>

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nur Zakina mengatakan bahwa:

“Iye banyak sekali kupikirkan gara-gara itu mi masalahku kodong kayak cemas sekali sa rasa, baru selalu ka perhatikan kalender dalam hatiku bisa jka ga dapat wisuda ini tahun eh. Pokoknya kodong sa rasa sekali mi bagaimana mau ki tidur tapi tidak bisa karena muncul terus itu hal yang sa khawatirkan.”<sup>61</sup>

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nurul Fuady yang mengatakan bahwa:

“Tentu saja saya banyak pikiran sehingga sering, merasa cemas yahhh mencemaskan masa depan.”<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> Nur Aslinda, 21 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.”

<sup>61</sup>NurZakina, 22 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 15 mei 2023.

<sup>62</sup> Nurul Fuady, 22 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Hasnidar mengatakan bahwa:

“Saya sering sekali merasa cemas yang membuat saya stress sebelum saya tidur dikarenakan kejadian kejadian yang buat saya trauma.”<sup>63</sup>

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Syukur mengatakan bahwa:

“Yahhhh pada malam hari itu memang waktunya orang overthinking bisa dibilang yahhh begitu banyak pikiran sehingga kadang merasa cemas tapi begitu tidak cemas bangetji kalau saya.”<sup>64</sup>

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Naim mengatakan bahwa:

“Kalau pikiran yahh pasti berpikir cuman yahhh mungkin itu dialami oleh semua orang tapi kalau saya tidak pernah cemas berlebihan di malam hari.”<sup>65</sup>

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Rizki mengatakan bahwa:

“Ya, setiap malam pasti saya banyak pikiran karena banyak memikirkan sesuatu hal tapi saya jarang merasa cemas sebelum tidur, cuma saya banyak pikiran yang terkadang bikin capek/lelah.”<sup>66</sup>

---

<sup>63</sup> Hasnidar Thamrin, 22 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

<sup>64</sup> Syukur, 21 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

<sup>65</sup> Muhammad Naim, 22 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

<sup>66</sup> Muhammad Rizki, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Revi mengatakan bahwa:

“Kalau banyak pikiran sih terkadang ya, biasanya susah tidur kalau apa yaa.. pikir hari besok kira kira harus ngapain ya dari bangun tidur sampai tidur lagi. Kayak aku tuh orgnya klo ada agenda besok harinya dipikirkan dulu mateng mateng pas malamnya biar besok terarah apa apa yang harus saya lakukan di hari itu, mungkin karena keseringan pikir ttg itu jadi insomnia dan susah tidur sehingga saya kadang merasa cemas takut ada yang terjadi tidak sesuai ekspektasi di esok harinya.”<sup>67</sup>

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Resky Amalia mengatakan bahwa:

“Iya saya cemas diakibatkan skripsi saya yang belum terselesaikan dan dimana waktunya sudah 2 minggu sehingga itu yang mengakibatkan saya tidak bisa tidur”<sup>68</sup>

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nurul Azikin mengatakan bahwa:

“Iya kayak selaluka pikir kapanka bisa selesaikan semua ini tugas kuliahku biar cepat ka juga wisuda biar bisa ka buktikan sama keluarga ku ternyata biasajaka, pokoknya itu hal yang biasa tidak harus dipikir ehmm malah terpikirkan semuami.”<sup>69</sup>

Hasil wawancara langsung yang telah dilakukan langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Tasya mengatakan bahwa:

“ya ada beberapa alasan yang membuat saya merasa cemas bahkan saya cemas berlebihan terhadap beberapa hal, seperti saya cemas karena saya

---

<sup>67</sup> Revi Meliska, 21 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

<sup>68</sup> Resky Amalia, 21 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 15 mei 2023.

<sup>69</sup>Nurul Azikin, 22 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancara pada tanggal 9 mei 2023.

memikirkan tugas saya yang belum selesai, saya cemas tentang kuliah saya serta langkah apa yang tepat saya pilih setelah kuliah apakah lanjut S2 atau menikah saya juga sering ovt ttg masa depan.”<sup>70</sup>

Tanggapan mahasiswa diatas menandakan bahwa para mahasiswa mengalami insomnia karena banyak pikiran pada malam hari sehingga menimbulkan cemas yang berlebihan. Insomnia adalah gangguan tidur yang dapat dialami oleh setiap individu terutama jika individu tersebut tidak dapat mengatur pola pikir dengan benar. Stress dapat disebabkan karena terlalu banyak memikirkan sesuatu atau memikirkan ketakutan individu terhadap masalah yang dihadapi.

Insomnia juga salah satu disebabkan karena kecemasan. Kecemasan juga seringkali dihadapi oleh mahasiswa, apalagi sebagai mahasiswa semester akhir harus menyelesaikan skripsi dan wisuda dengan tepat waktu. Masa penyusunan skripsi membuat mahasiswa menimbulkan rasa cemas karena manusia mempunyai hati dan perasaan. Bentuk kecemasannya berupa ketidakpastian apakah ia mampu menyusun, dan menyelesaikan skripsi sebelum batas akhir pendaftaran ujian.

#### b. Depresi

Depresi merupakan salah satu faktor penyebab insomnia. Mahasiswa mengalami gejala depresi ditandai dengan mahasiswa merasakan gangguan mood yang menyebabkan mahasiswa merasa sedih terkadang juga merasa putus asa, dan terkadang mahasiswa juga merasa tidak berdaya terhadap dirinya. Hal ini seperti yang dikatakan pada mahasiswa sebagai berikut :

Mahasiswa juga cenderung memiliki rasa ingin tidur secara terus menerus karena ia ingin melupakan dan melepaskan diri hal-hal yang sedang ia alami. Depresi dialami pada mahasiswa yaitu gangguan mood yang dikarakteristikan dengan kesedihan yang intens, merasa pesimisme menghadapi masa depannya. Seperti tanggapan mahasiswa sebagai berikut :

---

<sup>70</sup> Tasya Safitri, 23 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

Wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nur Alia, mengatakan bahwa:

“Banyak hal yang membuat saya tidak bisa tidur di malam hari, hampir setiap saat saya selalu bersedih memikirkan hal tersebut salah satunya karena dengan permasalahan orang tua saya yang tidak harmonis sehingga membuat saya terkadang merasa putus asa, menyalahkan diri saya sendiri.”<sup>71</sup>

Wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Muhammad Rizky Ramadhani, mengatakan bahwa:

“Ya, terkadang saya saking memikirkan banyak hal entah itu tentang orangtua, keluarga, kuliah, masa depan dan lain-lain pasti saya nangis. Apalagi masalah orang tua, masa depan pasti saya selalu nangis dan biasa juga saya tidur secara berlebihan atau bahkan tidak tidur di malam hari.”<sup>72</sup>

Tanggapan mahasiswa diatas menandakan bahwa mahasiswa tersebut merasa sedih dan merasa takut dari hal-hal yang ia alami saat ini, mahasiswa merasa akan khawatir hal yang akan mendatang di hidupnya di kemudian hari, ia juga merasa pesimisme masalah kehidupannya sehingga hal itu membuat mahasiswa mengalami gejala depresi ia memlamiaskan tidur secara berlebihan jika memikirkan lagi kondisi sekarang yang saat ini dialami dan bahkan ia juga sama sekali biasa tidak dapat tertidur karena memikirkan semua hal pada dirinya.

### c. Efek Samping Obat-obatan

Obat memiliki efek samping salah satunya menyebabkan kesulitan tidur atau bahkan sampai memicu insomnia. Mahasiswa mengalami insomnia ditandai dengan mengonsumsi obat dan memberikan efek samping yang susah tidur pada saat setelah mengonsumsi obat. Hal ini juga dikatakan pada:

Wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Fitriani mengatakan bahwa :

---

<sup>71</sup> NurAlia, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

<sup>72</sup> Muhammad Rizky, 21 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

“Ya, saya tipikal org yang ndabisa tahan rasa sakitku. jadi haruska minum obat untuk cepat atasi. Dan saya punya penyakit yg siksa ka tiap hari jadi hampir juga haruska hari-hari konsumsi obat. Penyakit darah manis. mungkin asing ditelinganya orang. tapi ini penyakit bikinka gampang sekali merasa gatal. dan kalo ada bekas gatalku susah sembuh lukanya. dan ada satu obat yg kukonsumsi supaya tdk berlebihan rasa gatal yang kurasa. Cetirizine namanya ini obat kasi bikin redah gatalku supaya nda terlalu ku garuk mi gatalku dan akan meminimalisir bekas luka pada kulit. Nah, entah kandungannya yg bertolak dengan saya atau apa cuman setelah, saya konsumsi ini obat pasti susah ka tidur. Biasanya orang minum obat efeknya langsung tidur. Tapi, saya nda pasti lambatka selalu tidur tapi karna lebih baik saya susah tdr daripada harus merasakan gatal lebih baik saya konsumsi ini obat.”<sup>73</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas menandakan bahwa mahasiswa tersebut mengalami penyakit darah manis yang dimana penyakit ini menimbulkan rasa gatal yang dialami pada mahasiswa sehingga mengharuskan mahasiswa mengkonsumsi obat untuk mengatasi rasa gatalnya. Efek dari mengkonsumsi obat tersebut menimbulkan susah tidur.

Tidak hanya itu, ada juga orang yang biasanya mengkonsumsi obat itu dapat memberikan efek untuk tidur seperti yang dialami oleh mahasiswa sebagai berikut. Hal ini dikatakan pada hasil wawancara yang di lakukan oleh peneliti di lokasi penelitian yang bernama Resky Amalia mengatakan bahwa :

“Tergantung sakitku apa, kalau tidak bisa maka tahan i kayak sakit maag, minum maka obat karena promag ku minum baru ada efek sampingnya itu obat na kasi mengantuk ki, jadi kalau sudah mka minum i tidur mka.”

Wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Revi mengatakan bahwa :

“Kadang kadang saya meminum obat jika sakitnya sudah berlebihan namun jika tidak terlalu sakit saya tidak memakan obat dan terkadang setelah meminum obat saya bisa tidur mungkin karena pengaruh obatnya.”<sup>74</sup>

Berbeda yang dikatakan oleh mahasiswa berikut ini

---

<sup>73</sup> Fitriani, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 15 Mei 2023.

<sup>74</sup> Revi Meliska, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023

“Kalau sakit memang harus minum obat tapi kalau bilang minum obat karena bisa tidur tidak ji kak karena jarang ja minum obat.”<sup>75</sup>

“Tidak, karena saya meminum obat ketika sakit saya parah, tapi jika sakit saya tidak begitu parah, saya cuma minum air putih sebanyak mungkin dan banyak-banyak istirahat.”<sup>76</sup>

“Tergantung sakitnya yahh kalau sudah tidak bisa saya tahan, misal sakit kepala berlebihan yesss aku minum obat biar lebih cepat tidur dan tidurnya itu karena pastinya efek samping dari obat yg sudah dikonsumsi.”<sup>77</sup>

“kalau kambuhmi lagi maagh ku nda bisa ka kalau tidak minum obat, haruska kayak minum antasida dulu baru enak saya rasa dan kayak lebih enak mi kurasa baru bisa ka tidur pokoknya kalau sudah ki minum obat ada memang itu efeknya bisa ki tidur kalau sudah minum i.”<sup>78</sup>

“Biasa kalau sakit kepalaku dan minum ka ini seperti obat paramex enak mi kurasa dan kalau sudahka minum i kayak itu perasaanku kayak saya rasa mengantuk nanti beberapa menit baru bisa ma ta tidur.”<sup>79</sup>

“Yaaaa, terkadang tergantung dari sakitku, terkadang jika sulit tidur saya biasa membeli obat yg membantu saya tidur dengan cepat di malam hari , meskipun jarang tapi ketika saya sulit tidur saya biasa membeli obat-obatan agar bisa tidur dengan nyenyak.”<sup>80</sup>

#### d. Pola Makan Yang Tidak Teratur

Mahasiswa yang tinggal di kos dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarganya memiliki pola makan yang berbeda. Hal ini ditandai bahwa mahasiswa

---

<sup>75</sup> Syukur, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>76</sup> Muhammad Rizki Ramadhani, 21Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>77</sup> Revi Meliska, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>78</sup> Resky Amalia, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>79</sup> Nurul Azikin, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 15 Mei 2023.

<sup>80</sup> Tasya Safitri, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

yang tinggal di kos lebih jarang memerhatikan waktu, tidak dapat mengatur pola makan dengan baik karena kebiasaan mahasiswa memiliki aktivitas yang lebih padat.

Makan yang tidak teratur dapat membuat mahasiswa sulit tertidur disebabkan karena pola makan tidak teratur hal ini bisa dilihat bahwa mahasiswa yang tinggal di kos dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarganya ditandai dengan perbedaan pola jam makannya. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil wawancara:

“Uhhhhh sering sekali karena saya mahasiswa yang tinggal dikosan, itu karena sering ka beli diluar makanan karena kebiasaan ku sekarang kayak malas ma masak apalagi kerja ki proposal jadi biasa itu di lupa makan e dan kalau di kerja proposal biasa sampai tengah malam ka dan pasti lapar tengah to efek begadang dan itumi biasa tidak makan ki di lupa mi jadi susah ka tidur nasib anak kos-kosan makanya itumi yang bikin semua pola makan ta tidak teratur jadi biasa susah ki tidur.”<sup>81</sup>

Wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nurul Fuady, mengatakan bahwa:

“Iya sering, tapi tidak nafsu makan ja karena kalau galau ka lagi kuingat mantan jadi kayak tidak ada nafsu makan ku nah dari itumi biasa tidak makan ka jadi susah ka untuk tidur.”<sup>82</sup>

Wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nurul Azikin, mengatakan bahwa:

“Iya selaluka lapar, selalu itu kayak bunyi-bunyi perut ta jadi nda enak di rasa nah itumi yang kasih tidak bisaka juga tidur kalau malam, nah kalau malaam itu saya mager sekali ma bergerak padahal lapar kurasa diriku karena memang selama ka ma kos tidak terarur mi makan ku tidak ada juga selalu suruki pergi makan kalau disini, itupi makan ka toh kalau tidak bisa betul mi kutahan nah dari itu mi nda teratur makan ku kambuh mi biasa maag ku kalau

---

<sup>81</sup> Nur Aslinda, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 Mei 2023.

<sup>82</sup> Nurul Fuady, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 Mei 2023.

malam jadi tidak bisa ma itu tidur insomnia ka lagi di tambah pikiran ku lagi yang selalu banyak pikiran kalau malam.”<sup>83</sup>

Wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nur Alia, mengatakan bahwa:

“Iya kalau lapar ki susah ki tidur deng.”<sup>84</sup>

Wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Hasnidar, mengatakan bahwa:

“Iya, pada malam hari jika perut saya terasa lapar saya sangat sulit untuk tidur.”<sup>85</sup>

Wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Rizki, mengatakan bahwa:

“YA, saya sering susah tidur salah satu alasannya juga karena keseringan merasa lapar, tentu saat lapar pasti rasa ngantuk ta bakal hilang. Dan makan malam yang terlalu banyak justru membuatmu saya susah tidur sebab dapat mengganggu pencernaan sehingga susah tidur.”<sup>86</sup>

Wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Tasya, mengatakan bahwa:

“Saya sering kelaparan pada malam hari dan itu menyebabkan saya susah tidur, tapi kalau terlalu kenyang tidak bisa langsung tidur.”<sup>87</sup>

Terdapat juga perberdaan yang dikatakan pada mahasiswa sebagai berikut :

---

<sup>83</sup> Nurul Azikin, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 Mei 2023.

<sup>84</sup> Nur Alia, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 Mei 2023.

<sup>85</sup> Hasnidar Thamrin, 22 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>86</sup> Muhammad Rizki Ramadani, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>87</sup> Tasya Safitri, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

Berbeda dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengatakan sebagai berikut:

“Kebetulan saya jaga pola makan ku dan wajib makan di jam 7 malam. jadi tidak pernah ja lapar baru susah tidur”<sup>88</sup>

“Tidak, karena saya menjaga pola makan saya untuk tidak makan malam sehingga hal tersebut tidak mempengaruhi pada pola tidur saya yang susah untuk tidur.”<sup>89</sup>

“Kalau malam tidak ji,karena kalau sudah salat itu makan maka saya . 3 kali ka makan dalam sehari jadi teratur ka makan.”<sup>90</sup>

“mungkin makan tidak mempengaruhi kesulitan tidur saya.”<sup>91</sup>

Berdasarkan hasil beberapa wawancara diatas, terdapat pula mahasiswa yang tetap mengalami kesusahan tertidur atau insomnia tetapi tidak berpengaruh pada pola makannya.

#### e. Kafein dan Nikotin

Sebagian mahasiswa yang mengalami insomnia disebabkan karena sering mengkonsumsi kopi pada malam hari sebagian juga ada mahasiswa yang mengalami insomnia disebabkan karena nikotin. Nikotin adalah zat stimulan yang dapat mempercepat transmisi pesan antar otak dan tubuh. Zat ini sering dijumpai dalam tembakau pada kandungan rokok. Merokok seringkali didapatkan pada mahasiswa baginya kopi dengan rokok pasangan yang tidak dapat dipisahkan. Hal ini berdasarkan pada hasil wawancara mahasiswa sebagai berikut:

---

<sup>88</sup> Fitriani, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>89</sup> Nurfajriah Faisal, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>90</sup> NurZakina Salam, 22 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>91</sup> Muh Naim, 22 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

“misalnya kerja tugas ka minum ka kopi jadi tidak bisa ka tidur sepertimi tadi yang kubilang kalau pergika nongki biasaka pesan kopi nah pass ku itu pulang tidak bisa ma tidur sehingga sulit ka tidur biasa sampai jam 3 atau jam 4.”<sup>92</sup>

“kopi adalah hal yang wajib menemani saya pada malam hari karena kalau tidak minum kopi itu seperti ada sesuatu yang kurang dan kopi itu menemani saya beraktivitas di malam hari seperti main game jadi saya harus meminum kopi untuk menemani aktivitas yang saya lakukan di malam hari. Tentunya sulit tidur dan biasanya saya menggunakan kopi ini supaya tidak cepat ka tidur, supaya banyak aktivitas yang bisa saya lakukan di malam hari tapi biasa juga kadang kupaksa mi tidur tapi tidak bisa mungkin karena kebiasaan ku mi minum kopi padahal biasa ada kuliah ku di pagi hari yang harus ka bangun pagi tapi karena rutin ka minum kopi dan jelek kurasa kalau tidak minum ka kopi begadang dan karena itu biasa bangun ka kesiangan.”<sup>93</sup>

“Iya saya biasa minum ketika saya ingin mengerjakan tugas, karena kafein yang terkandung dalam kopi membuat saya tetap terjaga di malam hari dan bisa menyelesaikan tugas saya.”<sup>94</sup>

Terdapat juga sebagian mahasiswa yang mengalami insomnia karena kecanduan rokok pada malam hari. Hal ini terdapat pada mahasiswa sebagai berikut :

“Saya kurang tahu tapi sepengetahuan saya nikotin itu membuat kita sulit tidur. jadi bisa jadi ini faktor kenapa saya biasa insomnia karena kegiatan merokok dengan kopi itu tidak bisa absen karena sudah menjadi kebiasaan dan akan membuat saya lebih sulit melakukan aktivitas ataupun bahkan merasa sakit kepala jika tidak melakukannya.”<sup>95</sup>

#### f. Kurang Berolahraga

Kurang berolahraga akan memberikan dampak yang buruk untuk pola tidur. Akibat dari kurangnya olahraga, bisa berpotensi mengalami insomnia.

---

<sup>92</sup>Syukur, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>93</sup>Muh Naim, 22 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>94</sup>Tasya Safitri, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>95</sup>Muh Naim, 22 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

Mahasiswa yang kurang melakukan aktivitas berolahraga dikarenakan mahasiswa memiliki waktu yang tidak cukup untuk melakukan aktivitas olahraga dan ada juga beberapa mahasiswa memiliki waktu yang luang namun tidak memanfaatkan waktu luangnya untuk berolahraga. Hal ini terdapat pada mahasiswa berdasarkan hasil wawancara sebagai berikut :

“Iya beda itu kalau seringka olahraga pasti itu teratur tidurku kayak lebih cepatkan bisa tidur, tapi kalau tidak pernah meka lagi olahraga kayak malas-malas meki itu bergerak terus kayak mau terus jeki di tempat tidur, nah itu berdampak sama tidurku kalau malam i pasti selaluka begadang main hp baru kalau main hp ka terus tidak bisa ma tidur biasa sampai subuh.”<sup>96</sup>

“Jika anda mengatakan rutin tentunya tidak rutin ka olahraga hehehew dan pernah sesekali saya berolahraga dan itu membuat saya tidur cepat mungkin karena lelah.”<sup>97</sup>

“Yahhh saya jarang olahraga tapi kalau ada lagi waktu ku untuk olahraga yahhh pergika tapi lebih sering tidak pergi dan kalau sudah ka itu olahraga saya pasti lebih cepat tidur.”<sup>98</sup>

“Kalau soal olahraga itu saya tidak rutin olahraga karena saya cuman rutin berbaring-baring di kamar rebahan. Hmmm mungkin dengan kurangnya berolahraga membuat saya sulit untuk tertidur yahhh begitu rupanya”<sup>99</sup>

“Iya betul mungkin begitu karena orang olahraga itu kualitas tidur sudah pasti baik kalau sering berolahraga.”<sup>100</sup>

“Iya sangat mempengaruhi kayak lebih seringki malas-malasan toh berolahraga sehingga itu yang buatki semua untuk begadang di malam hari karena pada siang hari tidak pernah ki latih tubuh ta untuk olahraga na kalau sudah ki olahraga pasti capek nah ini kenyataannya tidak ada dibikin cuman

---

<sup>96</sup> Resky Amlia, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>97</sup> Nurfajriah Faisal, 21 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>98</sup> Nurul Fuady, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 9 Mei 2023.

<sup>99</sup> Hasnidar Thamrin, 22 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>100</sup> Muh Naim, 22 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konselig Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

rebahan kalau sore jadi pass malam itu full energy ku jadi tidak tidurka paling main hp ja terus.”<sup>101</sup>

## 2. Cara Mengatasi Insomnia Mahasiswa Melalui Pengimplementasian Spiritual

### Ibadah

#### a. Aqidah

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Hasnidar, mengatakan bahwa :  
 “Ya, dengan menyakini adanya Allah tentu mengatasi insomnia pada diri saya, seperti melakukan doa agar terlepas dari sulitnya tidur atau membaca doa nabi yunus sebanyak banyaknya sehingga kita juga akan merasakan perasaan nyaman, sejuk sehingga dapat membuat kita juga akan tertidur lebih cepat.”<sup>102</sup>

Ungkapan mahasiswa diatas menunjukkan bahwa sebagai seorang muslim dengan yakin dengan kepercayaan Allah bahwa dapat mengatasi permasalahan pada dirinya yaitu insomnia apabila sulit tertidur mahasiswa tersebut melafadz kan atau membaca doa nabi yunus.

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Syukur, mengatakan bahwa :

“iyaa saya yakin pada Allah dengan cara saya bentuk keyakinan yang saya lakukan untuk atasi insomnia ku baca doa sebelum tidur dan sambil mendengarkan murottal”<sup>103</sup>

Dari hasil wawancara Syukur memiliki bentuk keyakinan yang dilakukan dengan berdoa sebelum tidur. Berdoa sebelum tidur membuat mahasiswa tenang setelah berdoa terlebih dahulu agar hati pikiran negatif atau perasaan buruk hilang dari dirinya sehingga dapat ketiduran sambil mendengarkan murottal berupa surah-surah yang diputar sebelum tidur dan dapat membuat ketiduran dari insomniannya.

---

<sup>101</sup> Nurul Azikin, 23 Tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 Mei 2023.

<sup>102</sup> Hasnidar Thamrin, 22 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

<sup>103</sup> Syukur, 21 tahun, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Revi, mengatakan bahwa :

“Iya alhamdulillah dengan keyakinan yang saya miliki dengan Allah dapat membantu, apalagi kalau lagi begadang tiba tiba sudah jam 3 subuh. Biasa habis sholat tahajjud eh tiba tiba mengantuk.”<sup>104</sup>

Menurut mahasiswi Revi dimana dengan bentuk keyakinannya yang dia terapkan pada dirinya. Menurutnya, dapat membantu di malam hari apalagi pada saat insomnia waktu yang dirasa terlalu lama tertidur sehingga sudah menunjukkan pukul hampir dini hari dan muncul rasa ingin melaksanakan salat yaitu salat tahajjud setelah salat dilaksanakan tidak lama demikian perasaan mengantuk muncul sehingga tidak lama kemudian dapat tertidur.

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Rizki, mengatakan bahwa :

“iya karena Allah adalah sebaik-baiknya penyembuh, mengamalkan anjuran-anjuran sebelum tidur berdasarkan hadist dan al-qur’an seperti dengan berdoa sebelum tidur.”<sup>105</sup>

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa bimbingan konseling yang bernama Nurul Azikin mengatakan bahwa :

“Ya, saya yakin karena semua kesusahan atau kesulitan yang dialami itu datang dari Allah swt sebagai ujian kepada kita termasuk kesulitan tidur (insomnia). Nah, insomnia bisa disebabkan karena kurangnya pendekatan dengan Allah swt sehingga merasa gelisah yang menjadi penyebab insomnia. Oleh karena itu, dengan yakin dan percaya kepada Allah swt maka akan mengatasi masalah insomnia kita. Kalau saya toh cara untuk menerapkan bahwa kita yakin dan percaya pada Allah SWT. dengan cara mendekatkan diri dengan-Nya melalui ibadah, dzikir, berdoa sebelum ingin tidur, perbanyak istighfar jika mengalami kegelisahan dan kecemasan dimalam hari dan

---

<sup>104</sup>Revi Maliska, 21 Tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

<sup>105</sup> Muhammad Rizki, 21 Tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

menjaga pola hidup yang menjadi salah satu kedekatan kita dengan Allah jika menjaga tubuh kita dan mengatur hidup lebih positif.”<sup>106</sup>

b. Syariah

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Resky Amalia mengatakan bahwa :

“Ya, saya melakukan salah satu tata cara yang sesuai ajaran islam karena hal itu telah diperintahkan melalui hadis. Salah satu tata cara yg sesuai aturan islam yang selalu saya lakukan yaitu posisi tidur mengarah ke sebelah kanan.”<sup>107</sup>

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nurul Fuady mengatakan bahwa :

“iya saya menerapkan tata cara sebelum tidur seperti saya biasanya berwudhu sebelum tidur kalau tidak mager dan setelah itu saya baring ke kanan lalu membaca doa.”<sup>108</sup>

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Santi Saputri mengatakan bahwa :

“Saya melakukan doa tidur dalam posisi terlentang dan tangan di paha.”<sup>109</sup>

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Revi Maliska mengatakan bahwa :

---

<sup>106</sup> Nurul Azikin, 23 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

<sup>107</sup> Resky Amalia, 21 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 15 mei 2023.

<sup>108</sup> Nurul Fuady, 23 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

<sup>109</sup> Santi Saputri, 22 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

“Iya saya terlebih dahulu salat witir 2 rakaat, berwudhu sebelum tidur, dan membaca trikul.”<sup>110</sup>

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Hasnidar mengatakan bahwa :

“Ya, saya menerapkannya walaupun agak sulit karena tidak terbiasa. Tetapi untuk mendapatkan hidup yang sehat saya berusaha melakukannya dengan tata cara yang saya lakukan sebelum tidur yaitu berwudhu terlebih dahulu, setelah itu saya membersihkan tempat tidur lalu, membaca ayat kursi dilanjutkan dengan membaca Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Naas setelah itu, doa tidur dan biasanya sebelum doa tidur saya membaca Al-Fatihah. Ketika saya masih belum tidur saya akan memperbanyak dzikir dan Alhamdulillah saya tidur dengan nyenyak.”<sup>111</sup>

#### c. Akhlak

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama mengatakan bahwa :

“iya terkadang saya menerapkannya sebelum saya tidur, dengan cara menghadap ke kanan dan tidak terlalu memakai pakaian terbuka.”<sup>112</sup>

“Ya, saya menerapkan adab sebelum tidur yang sesuai ajaran Islam. Saya jika ingin tidur tidak lewat dari jam 10 ke atas agar tidur saya cukup, saya sebelum tidur berwudhu terlebih dahulu, membersihkan tempat tidur agar merasa nyaman dan membaca amalan sebelum tidur ayat kursi dan trikul serta doa tidur dan berdzikir. Saat tidur saya juga memposisikan badan saya menghadap ke kanan dan tidak pernah tengkurap.”<sup>113</sup>

---

<sup>110</sup> Revi Maliska, 21 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

<sup>111</sup> Hasnidar Thamrin, 22 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 meei 2023.

<sup>112</sup> Nur Alia, 21 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

<sup>113</sup> Nurul Azikin, 22 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Tasya mengatakan bahwa:

“iya terkadang saya menerapkannya sebelum saya tidur, dengan cara menghadap ke kanan dan tidak terlalu memakai pakaian terbuka.”<sup>114</sup>

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Naim mengatakan bahwa:

“Yahhh yang paling saya lakukan adab sebelum tidur yaitu berwudhu, biasa juga saya membaca surah-surah pendek, membersihkan tempat tidur agar bersih ditempati tidur, dan membaca doa sebelum tidur salah satu alasan mengapa kita harus membaca doa sebelum tidur karena jika sebelum tidur dan membaca doa lantas manusia ditakdirkan untuk menemui ajalnya maka Allah sudah menilainya meninggal dalam keadaan fitrah atau Husnul Khotimah.”<sup>115</sup>

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Fitriani mengatakan bahwa :

“iya kalau saya itu paling sebelum tidur berwudhu ka dulu kemudian tidak lupa untuk berdoa ka sebelum tidur karena beda memang itu perasaan e sebelum ki mau tidur berdoa ki dulu dibanding tidak berdoa sama sekali.”<sup>116</sup>

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama Nur Zakina mengatakan bahwa :

Berdoa, bersyukur kepada diri sendiri dengan mengucapkan terima kasih untuk diri ku, tidur terlentang menghadap ke kanan.”<sup>117</sup>

---

<sup>114</sup> Tasya safitri, 23 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

<sup>115</sup> Muhammad Naim, 22 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 22 mei 2023.

<sup>116</sup> Fitriani, 23 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

<sup>117</sup> NurZakina Salam, 23 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023.

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di lokasi penelitian dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang bernama NurAslinda mengatakan bahwa :

“biasanya yang saya lakukan adalah berwudhu terlebih dahulu dan jika tidur dengan posisi menghadap ke kanan seperti yang diperintahkan sunnah Rasul tidak memakai pakaian tidak terlalu terbuka.”<sup>118</sup>

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Gambaran Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah**

Insomnia menjadi hal umum yang terjadi pada mahasiswa. Insomnia seringkali terjadi pada mahasiswa bahkan mahasiswa tidak mementingkan efek yang akan terjadi. Insomnia pada mahasiswa disebabkan karena adanya faktor dari luar baik dari dalam diri mahasiswa, faktor yang muncul dari luar dapat berupa stress memikirkan tugas kuliah harian yang menumpuk, tugas akhir atau skripsi, tekanan keluarga atau lingkungan, sedangkan faktor dari dalam adalah kebiasaan mahasiswa sebelum tidur seperti bermain sosial media secara berlebihan pada malam hari, bermain game online, konsumsi kafein, tidur tidak teratur dan kurang menjaga kebersihan kamar.

Berdasarkan teori Rafknowlege berpendapat bahwa penyebab insomnia disebabkan ada beberapa faktor yaitu:

#### **a. Stres atau Kecemasan**

Mahasiswa mengalami insomnia disebabkan karena faktor penyebab stres atau kecemasan. Hal ini ditandai mahasiswa mengalami stress akibat banyak pikiran, memikirkan berbagai permasalahan yang ia alami, sehingga tubuh akan merasakan

---

<sup>118</sup> NurAslinda, 21 tahun, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam, diwawancarai pada tanggal 9 mei 2023

gelisah karena cemas memikirkan banyak hal secara berlebihan. Mahasiswa juga menunjukkan kondisi dengan keadaan yang kurang berkonsentrasi karena ia merasa lelah akibat jam tidurnya tidak cukup di malam hari sehingga tidak dapat tertidur dengan baik karena pikiran yang tidak tenang selalu menghiraukan bagaimana kehidupannya nanti di waktu masa depan yang akan datang.

Beberapa mahasiswa juga pada malam hari merasakan pikiran yang tidak menentu membuat mahasiswa sulit tidur dengan cepat. Stress sangat berpengaruh pada mahasiswa dalam mengalami kesulitan tidurnya seperti yang dialami mahasiswa tersebut sulit tertidur karena memikirkan permasalahan-permasalahan yang berbeda akan tetapi, rata-rata mahasiswa mengalami insomnia karena terlalu memikirkan permasalahan akademik apalagi sebagai mahasiswa akhir banyak hal yang membuat hal jadi kepikiran seperti masalah penelitian penyusunan skripsi yang waktu pendaftarannya sebentar lagi berakhir beserta sebagai mahasiswa akhir harus memenuhi tugas-tugas kuliahnya.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Rafknowledge menyatakan bahwa seseorang yang mengalami insomnia itu berdasarkan dari faktor-faktor penyebab seperti stress atau kecemasan seseorang yang didera kegelisahan yang dalam biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi sehingga menimbulkan insomnia.

Munculnya perasaan stres karena sering merasa cemas yang berlebihan di malam hari memikirkan tentang masa depan dan bagaimana kedepannya bahkan terdapat juga mahasiswa cemas karena memikirkan pasangannya dan perasaan tidak nyaman akan kesulitan hidup yang sedang dialami atau yang dibayangkan akan terjadi. Stres dalam menghadapi situasi dengan perasaan terganggu akibat bayangan

atau pikiran buruk yang dibuat oleh mahasiswa sendiri dan dibayangkan apa yang akan terjadi esok hari.

Stress atau kecemasan pada mahasiswa juga saat menghadapi penyusunan masa proposal atau skripsi. Bayangan dan pikiran buruk yang dimaksud yaitu merasa cemas apabila tidak dapat menyelesaikan wisuda dengan tepat waktu sehingga pikiran dan perasaan itu yang dapat membuat mahasiswa sulit tidur atau insomnia.

#### b. Depresi

Gangguan tidur ini juga dianggap sebagai gejala dari depresi selain menyebabkan insomnia, depresi juga bisa menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu, karena ingin melepaskan diri dari masalah yang dihadapi seperti hal yang dirasakan pada mahasiswa. Depresi bisa menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia dapat menyebabkan depresi. Hal ini juga sejalan yang dikemukakan Rafknowledge yang mengatakan faktor yang dapat menyebabkan insomnia yaitu karena mengalami depresi.

#### c. Efek Samping Obat-obatan

Banyak sekali obat-obat yang membuat sulit tidur. Obat-obatan tersebut menyebabkan insomnia ketika dikonsumsi mendekati waktu tidur atau ketika dosisnya ditingkatkan. Dewasa muda dan dewasa tengah dapat mengalami ketergantungan obat tidur untuk mengatasi stresor gaya hidup. Obat tidur juga seringkali digunakan untuk mengontrol atau mengatasi sakit kroniknya. Obat-obatan yang mengandung diuretik menyebabkan Insomnia. Terkadang orang langsung saja memilih jalan pintas dengan minum obat tidur tanpa resep dokter. Akan tetapi, beberapa obat justru malah dapat memperburuk insomnia dan membuat orang semakin kurang tidur.

Berdasarkan jawaban dari informan dia mengatakan jika dia mengalami ini insomnia apabila sudah mengkonsumsi obat alerginya, dimana jika dia sudah mengkonsumsi obat alerginya dia menjadi sulit tidur selain itu mahasiswa yang lain juga mengatakan jika obat batuk yang dia konsumsi tidak berpengaruh karena meskipun ia sudah meminum obat tersebut namun tidak mempan dia tetap sulit untuk tidur.

Akan tetapi pendapat lain diungkapkan oleh salah satu mahasiswa ia mengatakan bahwa ketika sudah mengkonsumsi obat maag dia akan merasa ngantuk dan membuatnya cepat tidur, begitu pula apabila ia mengkonsumsi obat sakit kepala akan membuatnya menjadi ngantuk. Bahkan ada salah satu mahasiswa yang sengaja membeli obat tidur apabila ia mengalami insomnia. Jadi dapat disimpulkan bahwa obat-obatan tidak selamanya membuat insomnia tergantung dari kandungan dalam obat tersebut.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Rafknowledge menyatakan bahwa seseorang yang mengalami insomnia itu berdasarkan dari faktor-faktor penyebab seperti penggunaan obat-obatan tertentu.

#### d. Pola Makan Yang Tidak Teratur

Makanan yang sehat dan porsi yang tepat dapat membantu untuk mendapatkan tidur yang lebih nyenyak. Apabila pola makan tidak teratur akan membuat kita kesulitan untuk tidur di malam hari. Mahasiswa mengalami insomnia disebabkan karena faktor penyebab pola makannya yang tidak teratur. Mahasiswa yang tinggal di kos dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarganya memiliki pola makan yang berbeda. Hal ini ditandai bahwa mahasiswa yang tinggal di kos

lebih jarang memerhatikan waktu, tidak dapat mengatur pola makan dengan baik karena kebiasaan mahasiswa memiliki aktivitas yang lebih padat.

Pola makan mempengaruhi kualitas tidur salah satu mahasiswa ditandai dengan pendapatnya bahwa ia sering mengalami insomnia dengan alasan tinggal dikosan, karena dia tinggal di kos an maka ia kebanyakan membeli makanan diluar, hal itu membuatnya tidak teratur untu makan. Biasanya pada saat merasa lapar namun tugas kuliahnya belum selesai ia lebih mementingkan menyelesaikan tugas kuliahnya, hal itu membuatnya menahan lapar dan menjadi sulit untuk tidur.

Ada juga pendapat mahasiswa yang menjelaskan bahwa ia mengalami insomnia karena apabila dia sedang mengerjakan tugas ia lupa waktu untuk makan,jadi dia mengingat makan ketika sudah sangat lapar hal itu menurutnya menyiksanya karena ketika akan tidur dalam keadaan lapar ia akan kesulitan untuk tidur begitupun jika ia makan sebelum tidur ia akan merasa sulit tidur dalam keadaan kenyang. Dengan demikian ia mengalami insomnia.

Selain itu ada juga mahasiswa yang ketika mengalami masalah percintaan dia menjadi malas makan sehingga ia tidak memikirkan kesehatannya, nafsu makannya hilang, sehingga di malam hari ia kesulitan untuk tidur. Jadi dapat disimpulkan jika pola makan sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

#### e. Kafein dan Nikotin

Kafein adalah stimulan yang paling banyak dikonsumsi di dunia, biasanya dalam bentuk kopi dan teh. Kafein dalam kopi dapat merangsang saraf dan otak, membuat seseorang tidak bisa tidur, menyebabkan gangguan tidur malam (insomnia), terasa segar berlebihan, yang lama kelamaan dapat mempersingkat waktu tidur dan mencegah tubuh tertidur dengan baik. Ini dapat menyebabkan gangguan tidur seperti

insomnia. Dan karena nikotin adalah stimulan, perokok bisa dengan mudah terkena insomnia jika merokok secara rutin menjelang jam tidur.

Salah satu mahasiswa mengatakan bahwa ia memanfaatkan kopi agar bisa mengerjakan tugas kuliah di malam hari, menurutnya dengan mengonsumsi kopi ia menjadi tidak mudah mengantuk sehingga ia bisa menyelesaikan tugasnya. Namun apabila tugas kuliahnya sudah selesai dia tetap tidak bisa tidur karena efek dari kopi tersebut hal itu membuatnya menjadi insomnia. Selain itu mahasiswa biasanya mengonsumsi kopi sebelum memulai kelas perkuliahan, menurut mereka hal itu dilakukan agar tidak mengantuk saat mengikuti kelas. Kemudian mahasiswa yang terlanjur kecanduan meminum kopi tetap memesan kopi ketika berkumpul bersama teman-temannya meskipun ia tidak memiliki niat untuk begadang, hal itu membuatnya sulit tidur saat malam hari.

Ada juga mahasiswa pria mengatakan bahwa rokok dan kopi itu pasangan jadi lain rasanya jika dia minum kopi tanpa menghisap rokok hal itu membuatnya sulit tidur di malam hari karena rokok mengandung nikotin dan kopi mengandung kafein.

#### f. Kurang Berolahraga

Kurang berolahraga dapat menyebabkan insomnia, Sebab, tubuh yang jarang bergerak menyimpan banyak energi sehingga membuat seseorang bisa terjaga sepanjang malam. Selain itu, orang yang tidak berolahraga cenderung sulit tidur nyenyak dan tetap merasa lelah saat bangun di pagi hari, karena dengan berolahraga, dapat melancarkan ritme sirkadian atau siklus biologi tubuh yang mengatur aktivitas dan pola tidur.

Salah satu mahasiswa mengakui jika olahraga sangat bermanfaat untuk kualitas tidur dimana ia mengatakan bahwa jika ia sering olahraga pasti tidurnya

teratur dan lebih cepat , namun jika tidak pernah olahraga maka akan timbul perasaan malas bergerak, hal itu berdampak dengan tidurnya dimana ia akan begadang dengan hpnya sampai subuh dan tidak bisa tidur.

Adapula mahasiswa yang mengatakan jika olahraga sangat bermanfaat bagi kualitas tidurnya,namun ia hanya berolahraga jika ada waktu luang. Adapula mahasiswa yang meskipun mengetahui dampak olahraga ia tetap bermalas-malasan meskipun ada waktu luang. Dengan malas-malasan dia menjadi sulit untuk tidur dimalam hari.

## **2. Cara Mengatasi Insomnia Melalui Pengimplementasian Spiritual Ibadah**

Hasil wawancara yang telah dilakukan terkait dengan cara mengatasi insomnia mahasiswa melalui pengimplementsian spiritual ibadah dapat dilihat bahwa spiritual adalah keyakinan dalam hubungannya dengan yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta, spiritual berarti hubungan manusia dengan Tuhannya melalui ibadah. Ibadah berarti penghambaan diri yang sepenuh-penuhnya kepada Allah swt dengan tujuan ingin mendekatkan diri terhadap sang pencipta.

Pengimplementasian berarti suatu bentuk penerapan melalui serangkaian bentuk ibadah yang dilaksanakan melalui ibadah-ibadah seperti dengan teori yang ada, hal ini sejalan dengan teori yakni teori spiritualitas yang dimana teori ini menjelaskan bahwa Tazkiyah An-Nafs (Penyucian dan Penyembuhan) yang berarti pembentukan jiwa dengan nilai-nilai islam yang berfungsi sebagai pendekatan diri kepada Sang Pencipta

### **a. Aqidah**

Aqidah adalah suatu pokok atau dasar keyakinan yang harus dipegang oleh orang yang mempercayainya. Sebagai umat muslim mahasiswa-

mahasiswa percaya bahwa dengan aqidah yang mereka miliki maka Allah swt akan memberikan kesembuhan kepada mereka.

Cara mengatasi insomnia dengan aqidah terbukti dapat mengurangi insomnia pada mahasiswa hal ini mereka lakukan dengan berbagai cara diantaranya:

- 1) Dengan cara berdoa, Salah satu doa yang diamalkan oleh Zaid bin Tsabit ketika mengalami sulit tidur tertulis dalam Kitab Ibnu Sunni yang dikutip oleh Imam Nawawi dengan kalimat. "Lalu saya membacanya, kemudian Allah menghilangkan apa yang saya alami". Adapun doa yang ia baca adalah :

*"Allahumma gharatin nujum wa dahaatil 'uyun, wa anta hayyun qayyum, la takhuzuka sinatun wala naumun. Ya hayyu ya qayyum, ahdi' laili wa anim'aini".*

Artinya:

*"Ya Allah, bintang-bintang telah redup, mata-mata telah memejam dan Engkau Maha Hidup lagi Maha Terus-menerus mengurus makhluk. Tidak menimpa-Mu rasa kantuk dan tidur. Wahai Dzat Yang Maha Hidup dan Maha mengurus makhluk, tenangkanlah malamku dan tidurkanlah mataku."*

kita mungkin pernah mengalami kesulitan tidur. Apalagi jika waktu sudah sangat malam, sedangkan keesokan harinya harus melakukan rutinitas kembali. Tentu ini menjadi masalah tersendiri dan khawatir besok akan mengganggu aktivitas karena kurang tidur. Di dalam Islam diajarkan agar segala sesuatunya diserahkan kepada Allah SWT di samping berikhtiar. Berdoa menjadi solusi dari setiap kesulitan, tak terkecuali ketika mengalami sulit tidur. Dalam kondisi tersebut, kita bisa membaca doa susah tidur yang

diajarkan dalam Islam atau sunah dari Nabi. Salah satu mahasiswa mengatakan apabila ia mengalami sulit tidur ia akan membaca doa dan itu terbukti dapat membuatnya merasa mengantuk.

- 2) mendengarkan ayat suci Al-qur'an, mendengarkan Al Qur'an saat tidur itu banyak manfaatnya seperti mampu membuat kepala menjadi fresh, kemudian otak dan saraf menjadi lebih hidup karena diaktifkan kembali oleh bacaan-bacaan Al-Quran. Salah satu mahasiswa membuktikan hal tersebut dengan mengatakan bahwa apabila sulit tidur ia memutar ayat suci al quran sehingga ia bisa tertidur.
- 3) Berwudhu Sebelum tidur, Rasulullah berpesan dalam sebuah hadis, bahwa seseorang yang tidur dalam keadaan berwudhu akan didoakan malaikat. Hadis itu berbunyi, "*Barangsiapa yang tidur dalam keadaan suci, maka malaikat akan bersamanya di dalam pakaiannya.*" Wudhu sebelum tidur termasuk amalan sunnah yang bisa dikerjakan umat Islam. Menurut sebuah hadits, malaikat akan mendoakan orang yang tidur dalam keadaan suci. Mahasiswa berpendapat bahwa dengan berwudhu sebelum tidur ia tidak akan mengalami insomnia karena dengan berwudhu perasaan menjadi tenang dan nyaman.

#### b. Syariah

Syariah adalah jalan, aturan, dan hukum yang diciptakan Allah swt yang harus ditegakkan oleh manusia. Sebagai umat islam maka mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan syariah islam. Tujuan syariah adalah merealisasikan kemaslahatan bagi manusia dan menghilangkan kemudharatan.

Dalam mengurangi insomnia, syariah terbukti bisa mengatasinya sebagaimana yang disampaikan mahasiswa bahwa ketika sulit tidur ia akan melaksanakan sunnah Rasul yaitu tidur menghadap kanan, selain itu dalam ilmu medis, posisi tidur yang baik bagi kesehatan tubuh manusia adalah dengan posisi tubuh miring ke kanan karena posisi ini baik untuk kesehatan jantung, sistem pencernaan serta bagi proses pernapasan, jadi tidur menghadap kanan terbukti dapat membuatnya lebih cepat tidur. Selain itu terlebih dahulu salat witr 2 rakaat, salat witr dua rakaat diwasiatkan oleh Rasulullah saw kepada sahabatnya untuk dilaksanakan jadi karena hal itu merupakan wasiat Rasulullah saw maka yang dikatakan mahasiswa tersebut benar bahwasanya salat witr dua rakaat sebelum tidur bisa mengatasi insomnia. Dan membaca surah pendek dapat membuat mahasiswa tidur lebih cepat karena membaca surah pendek seperti Al Ikhlas, An Nas, dan Al Falaq lebih dianjurkan dalam Islam. Hal ini dapat memberikan ketenangan batin, mencegah dari gangguan setan dan mimpi buruk, serta menjauhkan seseorang dari kegelisahan. Kemudian mereka juga berzikir apabila sulit tidur, dengan berzikir kita menjadi mengingat Allah swt. dengan mengingat Allah swt dapat menenangkan hati dan menghilangkan rasa gelisah sehingga kita bisa tidur lebih cepat.

c. Akhlak

Akhlak dan adab memiliki definisi yang sama yaitu pengertiannya adalah etika dan moral yang dianjurkan di dalam ajaran Islam yang tercantum di dalam Al-Quran dan Sunnah, dengan mengikuti contoh dari teladan Nabi

Muhammad saw yang di dalam akidah Islamiyah dinyatakan sebagai manusia yang paling sempurna akhlakunya.

Adab tidur yang dapat mengatasi insomnia ada beberapa diantaranya:

1) Menutup pintu dan mematikan lampu

Menutup pintu, mematikan lampu sebelum tidur juga dianggap sebagai amalan sebelum tidur. Hadits Jabir bin Abdillah Radhiyallahu Anhu, bahwasanya Rasulullah saw bersabda,

"Apabila kalian hendak tidur, padamkanlah lampu dan kuncilah pintu terlebih dahulu.." (Diriwayatkan Al-Bukhari, Muslim, Ahmad, At-Tirmidzi, Abu Dawud, Malik).

2) Sebelum tidur berwudhu lebih dahulu

amalan sebelum tidur yang dapat dilakukan oleh seorang muslim adalah berwudhu dan berbaring di atas bagian tubuh yang sebelah kanan dan meletakkan pipi di atas tangan yang sebelah kanan. Melansir dari Rasulullah SAW yang bersabda,

الْأَيْمَنَ شِقِّكَ عَلَى اضْطِجِعْ نَمًّا ، لِلصَّلَاةِ وَضُوءِكَ فَتَوَضَّأُ مَضْجَعَكَ أَتَيْتَ إِذَا

Artinya: "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu, maka wudhulah seperti wudhu untuk sholat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu." (HR. Bukhari No. 247 dan Muslim No. 2710).

3) Membaca beberapa ayat al qur an

adab sebelum tidur selanjutnya adalah dengan membaca wirid-wirid yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, seperti ayat kursi, surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, dan An-Nas. Kemudian, meniup padanya, membaca Al-Kafirun, lalu membaca sebagian do'a dan zikir.

Sebagaimana dikatakan oleh 'Aisyah, Rasulullah SAW. bersabda,

أَعُوذُ فُلًا ( وَ ) أَحَدُ اللَّهِ هُوَ فُلٌ ( فِيهِمَا فَقْرًا فِيهِمَا نَفْتٌ ثُمَّ كَفَّيْهِ جَمَعَ لَيْلَةً كُلَّ فِرَاشِهِ إِلَى أَوَى إِذَا كَانَ رَأْسِهِ عَلَى بَيْتِهِمَا يَبْدَأُ جَسَدِهِ مِنْ اسْتِطَاعَ مَا بِهِمَا يَمْسُحُ ثُمَّ ( النَّاسِ بِرَبِّ أَعُوذُ فُلًا ) وَ ( الْفَلَقِ بِرَبِّ مَرَّاتٍ ثَلَاثَ ذَلِكَ يَفْعَلُ جَسَدِهِ مِنْ أَقْبَلٍ وَمَا وَجْهِهِ

Artinya: "Nabi SAW ketika berada di tempat tidur di setiap malam, beliau mengumpulkan kedua telapak tangannya lalu kedua telapak tangan tersebut ditiup dan dibacakan surat Al-Ikhlâs, surat Al-Falaq', dan Surat An-Naas. Kemudian, beliau mengusapkan kedua telapak tangan tadi pada anggota tubuh yang mampu dijangkau dimulai dari kepala, wajah, dan tubuh bagian depan. Beliau melakukan yang demikian sebanyak tiga kali." (HR. Bukhari No. 5017)

#### 4) Membersihkan atau merapikan tempat tidur

Abu Hurairah Radhiyallahu Anhu meriwayatkan, bahwasanya Nabi SAW bersabda,

*"Jika salah seorang dari kalian hendak tidur, maka tebahlah tempat tidurnya pada bagian dalam sarung yang tidak menyentuh badannya, karena dia tidak yahu apa yang terjadi setelah dia berbaring padanya ..."*

#### 5) Membaca doa tidur

Sebelum tidur hendaknya membaca doa sebagai berikut:

وَأَمُوتُ أَحْيَا بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ

Artinya: "Ya Allah! Dalam namaMu aku hidup dan mati."<sup>119</sup>

Akhlaq dan adab terbukti dapat mengatasi insomnia hal ini dibuktikan dengan pernyataan mahasiswa dimana dia menerapkan adab sebelum tidur

<sup>119</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan terjemahan.

yang sesuai ajaran Islam yaitu dengan cara sebelum tidur berwudu terlebih dahulu, membersihkan tempat tidur agar bersih ditempati tidur, tidur dengan tidak memakai pakaian terlalu terbuka, memposisikan badan tidur menghadap ke kanan dan tidak pernah tengkurap, dan membaca doa sebelum tidur karena jika sebelum tidur kita membaca doa lantas jika tertidur kita ditakdirkan untuk menemui ajalnya maka Allah sudah menilainya meninggal dalam keadaan fitrah atau Husnul Khotimah.

Adab yang diterapkan mahasiswa tersebut terbukti mengatasi masalah insomnia karena jika susah tidur kemudian mereka menerapkan adab tersebut maka mereka bisa tidur dengan cepat.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dari skripsi penulis yang berjudul "Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah", maka penulis dapat mengambil kesimpulan akhir sebagai berikut :

1. Gambaran Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dari masing-masing informan yang telah diwawancarai mempunyai gambaran insomnia yaitu berdasarkan karena penyebabnya. Insomnia pada mahasiswa disebabkan karena mengalami stres/kecemasan, depresi, efek samping obat-obatan, pola makan yang tidak teratur, kafein dan nikotin serta kurangnya berolahraga pada mahasiswa.
2. Cara mengatasi insomnia melalui pengimplementasian spiritual ibadah dari masing-masing informan yang telah diwawancarai dapat mengatasi insomnia yang mereka alami melalui aspek spiritual menurut konteks ajaran Islam Aqidah, Akhlak dan Syariah. Pelaksanaan implementasian spiritual ibadah pada setiap informan melaksanakan rangkaian ibadah yang berbeda-beda.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan informasi yang diperoleh, maka disarankan :

1. Bagi mahasiswa, dapat dijadikan sebagai bahan referensi pembaca mahasiswa khususnya mahasiswa yang sering mengalami insomnia. Untuk menghadapi dan mengurangi insomnia dalam kesulitan tertidur dapat dilakukan melalui

pengimplementasian spiritual ibadah dengan serangkaian bentuk-bentuk ibadah yang di laksanakan dengan baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan skripsi ini memberikan gambaran dan kontribusi sebagai acuan yang dijadikan sebagai bahan literatur pada penelitian selanjutnya dan dapat diterapkan untuk mengatasi kesulitan tidur dengan melalui pengimplementasian spiritual ibadah dengan melaksanakan serangkaian bentuk-bentuk ibadah sebagai bentuk suatu treatment sehingga mahasiswa dapat mengontrol dirinya dan mengetahui cara mengatasi insomnia. Hasil penelitian dapat menjadi salah satu cara pendekatan keIslaman dalam penanganan insomnia yang sering terjadi pada mahasiswa. Penelitian ini juga dapat sebagai acuan penelitian eksperimen.

### **C. Rekomendasi**

1. Bagi pihak program studi Bimbingan Konseling Islam, diharapkan untuk para konselor adanya program yang dapat diadakan atau dilaksanakan kegiatan berupa rencana untuk treatment bagi para mahasiswa yang mengalami permasalahan baik insomnia ataupun masalah lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

*Al-Qur'an dan Al-Karim.*

Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori. psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara. 2012.

Ahmadi, Abu dan Noor Salimi. Dasar-dasar pendidikan Agama Islam (Untuk Perguruan Tinggi). Jakarta: Bumi Aksara. 2008.

Azra, Azyumardi, dkk. Pendidikan Agama Islam pada Perguruan Tinggi Umum. Jakarta: Departemen Agama. 2020.

Ahmad, M. S., & Noor, A. F. STIMULASI AL-QUR'AN DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS SPIRITUAL PERSEPEKTIF QS. AR-RA'D: 28. *Jurnal STIU Darul Hikmah*, 7(2), 2021.

Bachri, Bachtiar S. "Meyakinkan Validitas Data Melalui Trianggulasi Pada Penelitian Kualitatif." *Teknologi Pendidikan* 10(1), 2010.

Budianti, R. Konsep Pendidikan Islam Menurut Abdul Munir Mul Khan (Doctoral dissertation). 2018

Cahnia, Z. A., Darubekti, N., & Samosir, F. T. 'Pemanfaatan Mendeley Sebagai Manajemen Referensi pada Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi Perpustakaan dan Sains Informasi Universitas Bengkulu', *Palimpsest: Jurnal Ilmu Informasi Dan Perpustakaan*, 12(1), 2021.

De Ormay, A.C. TINGKAT AKTIFITAS FISIK PADA USIA PRODUKTIF DENGAN INSOMNIA. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 3(01). 2018.

Djieta, Sopiah Mamang Sanga. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta. 2010.

ELIZA, Nini Asih Ay; AMALIA, Nida. Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research (BSR)*, 3 (2) 2022.

Fath, N. M. D. E. *Hubungan Antara Spiritualitas dengan Penerimaan Orang tua pada Orang tua yang Memiliki Anak Autis* (Doctoral dissertation, PSIKOLOGI). 2015.

- Fitriana, N. *Terapi SEFT (spiritual emosional freedom technique) pada remaja dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada kasus insomnia* (Doctoral dissertation, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang). 2021.
- Hadi, Sumasno. "Pemeriksaan Keabsahan Data Penelitian Kualitatif Pada Skripsi,." *Ilmu Pendidikan* 22, No. 1. 2016.
- Halimah, S. "Teknik relaksasi dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa bimbingan konseling islam" (Doctoral dissertation, UIN Mataram). 2022.
- Hartono, D., Somantri, I., & Febuanti, S. "Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual menurunkan insomnia pada lansia". *Jurnal Kesehatan*. 2019.
- Hariyaningrum, D. "*Cognitive Behavior Therapy (CBT) Islami Pada Seorang Gadis Yang Menderita Insomnia Di Driyorejo Gresik*" (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya). 2017.
- Kartikasari, Mada, and Fuad Nashori. "Efektivitas Terapi Zikir Istighfar untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga." *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*. 2022.
- Kementrian Agama RI Al-Qur'an dan Terjemahan Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah.
- Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2014.
- MASLIM, Rusdi. *Diagnosis gangguan jiwa. Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FFK Unika Atmajaya, Jakarta, 2001.*
- Muh, Nurdin. "Aspek Spiritual Dalam Novel Tuhan Izinkan Aku Menjadi Pelacur" Karya Muhidin M Dahlan: *Spiritual Aspects in the Lovely of God Let Me Become a Property of Muhidin M Dahlan. Uniqbu Journal of Social Sciences, 1(1), 2020.*
- Mulyadi Mokodumpit. *Implementasi kebijakan pendidikan karakter* (Jakarta). 2023.
- Noor, Juliansyah. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Group. 2015.
- Oryza, W., & Daryanti, M. S. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). 2016.

- Putri, K. “Perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 2017.
- Ramulyo, M. I. Perbandingan pelaksanaan hukum kewarisan Islam dengan kewarisan menurut hukum perdata (BW). 2016.
- Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Iffah, J. D. N., ... & Sulistiana, D. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. UNISMA PRESS.
- Sidabutar, R. R. “Hubungan Penerapan Aspek Spiritualitas Oleh Perawat Dengan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Rawat Inap Di RS. Islam Malahayati Medan”. *Jurnal Keperawatan Flora*, 9(1), 2016.
- Setiawan, R. Implementasi Manajemen Perpustakaan Di Madrasah Aliyah (MA) Darul Falah Kecamatan Bangkunt Kabupaten Pesisir Barat (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). 2018.
- Shobir, L. M. Spiritualitas Dalam Perspektif Agama-Agama: Sebuah Pencarian Titik Temu. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 2020.
- Sugiyono,. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2018.
- Tria Apriliani,. *Spiritualitas Psikologi Transpersonal Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam* (Doctoral dissertation, UIN Bengkulu). 2021.
- Usman Husain dan Purnomo Setiady Abar. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara. 2008.
- Verasari, M. Efektivitas terapi spritual emotion freedom technique (seft) terhadap penurunan insomnia pada remaja sebagai residen napza. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1). 2014.
- Yuningsih, I. A. *Konseling Islam dengan teknik self management untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya). 2022.
- YULIANA, Alvi Ratna; HAFIDA, Fasih Nur. Penerapan Terapi Instrumental Keroncong Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia: Studi Literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 2022.

- Yuliatun, Y. Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Pendidikan Agama. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 1(1), 2018.
- ZAINI, Ahmad. Shalat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2015.

# LAMPIRAN

	<p align="center"><b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA          INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE          FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH          Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307</b></p>
	<p align="center"><b>VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN</b></p>

NAMA MAHASISWA : RINI SYAMSUL  
 NIM : 19.3200.051  
 FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
 PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
 JUDUL : IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM  
 MENGATASI INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS  
 USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

**PEDOMAN WAWANCARA**

<b>Gambaran penyebab insomnia mahasiswa FUAD</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Stress/Kecemasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?</li> <li>• Apakah anda pada malam hari merasa cemas sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?</li> </ul>	

Depresi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?</li> <li>• Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tidur pada malam hari?</li> </ul>	
Efek samping obat-obatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?</li> <li>• Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?</li> </ul>	
Pola makan yang tidak teratur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?</li> <li>• Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?</li> </ul>	
Kafein, Nikotin,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah anda meminum kopi pada malam hari sebelum tidur?</li> <li>• Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah meminum kopi?</li> <li>• Apakah anda sering merokok pada malam hari?</li> <li>• Apakah dengan merokok anda kesulitan tidur?</li> </ul>	

Kurang berolahraga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah anda rutin berolahraga?</li> <li>• Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?</li> </ul>	
--------------------	---	--

<b>Cara mengatasi insomnia mahasiswa melalui pengimplementasian spiritual ibadah</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Aqidah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?</li> <li>• Bagaimana bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?</li> </ul>	
Syariah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?</li> <li>• Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?</li> </ul>	
Akhlak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah kamu menerapkan</li> </ul>	

	adab sebelum tidur? <ul style="list-style-type: none"><li>• Bagaimana bentuk adab yang kamu lakukan sebelum tidur?</li></ul>	
--	--	--

Parepare, 1 Mei 2023

Mengetahui,

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag.  
NIP. 197605012000032002

Pembimbing Pendamping



Adnan bin Saleh, S.Psi.  
NIDN. 2020088701



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
 FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
 Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307**

**VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**

NAMA MAHASISWA : RINI SYAMSUL  
 NIM : 19.3200.051  
 FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
 PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
 JUDUL : IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM  
 MENGATASI INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS  
 USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

**PEDOMAN OBSERVASI**

ASPEK	INDIKATOR	YA	TIDAK
Stres/Kecemasan	Keluhan banyak pikiran		
	Kurang berkonsentrasi		
	Gelisah		
	Muka pucat		
	Overthigking		
	Ada keluhan misal sakit kepala, pusing, dan lain-lain.		
Depresi	Mengurung diri		
	Menangis berlebihan		

	Frustasi		
Efek samping obat-obatan	Mata memerah		
	Ruam kulit		
	Rasa gatal		
	Demam		
Pola makan yang tidak teratur	Perubahan kebiasaan jam makan		
	Makan terlalu sedikit atau terlalu banyak		
	Kambuhnya penyakit		
Kafein dan Nikotin	Begadang		
	Mata merah		
	Batuk-batuk		
	Mulut dan nafas bau rokok		
Kurang berolahraga	Malas gerak		
	Mudah merasa lapar		
	Penumpukan lemak		

Parepare, 1 Mei 2023

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Prof. Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag.  
NIP. 197605012000032002

Pembimbing Pendamping



Adnan Saleh, S.Psi.  
NIDN. 2020088701

## PERMOHONAN IZIN MENELITI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telpun (0421) 21307, Fax. (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: ma@iainpare.ac.id

Nomor : B- *MA* /In.39/FUAD.03/PP.00.9/04/2023 Parepare, *10* April 2023  
Lamp : -  
Hal : *Izin Melaksanakan Penelitian*

Kepada Yth.  
Walikota Parepare  
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare  
Di-  
Tempat

*Assalamu Alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare menerangkan bahwa:

Nama : RINI SYAMSUL  
Tempat/Tgl. Lahir : Parepare, 10 Mei 2001  
NIM : 19.3200.051  
Semester : VIII (Delapan)  
Alamat : Jalan Melingkar Kota Parepare

Bermaksud melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Adapun judul Skripsi :

**IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM MENGATASI INSOMNIA  
MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian di Wilayah Kota Parepare terhitung mulai **18 April 2023 s/d 18 Mei 2023**.  
Demikian harapan kami atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

*Wassalamu Alaikum Wr. Wb*

Dekan,  
  
Dr. A. Nurkidam, M.Hum  
NIP. 19641231 199203 1 045



SRN IP0000321

**PEMERINTAH KOTA PAREPARE**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
*Jalan Veteran Nomor 28 Telp (0421) 23594 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpisp@pareparekota.go.id*

**REKOMENDASI PENELITIAN**

**Nomor : 321/IP/DPM-PTSP/5/2023**

- Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
  3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

**M E N G I Z I N K A N**

KEPADA

NAMA

: **RINI SYAMSUL**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA

: **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan

: **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT

: **JL. MELINGKAR PAREPARE**

UNTUK

: melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM MENGATASI INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **02 Mei 2023 s.d 02 Juni 2023**

- a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
- b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**  
Pada Tanggal : **03 Mei 2023**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
KOTA PAREPARE**



**HJ. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM**

Pangkat : **Pembina Tk. 1 (IV/b)**

NIP : **19741013 200604 2 019**

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPITSP Kota Parepare fscan QRCode)



Balai  
Sertifikasi  
Elektronik



## SURAT TELAH MENELITI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
Jalan Amal Bakti No. 8 Sororang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 91100 website: [www.iainpare.ac.id](http://www.iainpare.ac.id), email: [mail@iainpare.ac.id](mailto:mail@iainpare.ac.id)

### **SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-1269/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : Dr. A. Nurkidam, M.Hum  
NIP : 19641231 199203 1 045  
Pangkat/Gol. : Lektor Kepala/IVa  
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : RINI SYAMSUL  
NIM/Fakultas : 19.3200.051  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) IAIN Parepare  
Judul : IMPLEMENTASI SPIRITUAL IBADAH DALAM  
MENGATASI INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS  
USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare .Terhitung mulai tanggal 02 Mei 2023 s.d 02 Juni 2023.



Parepare, 07 Juni 2023  
Dekan,

  
Dr. A. Nurkidam, M.Hum  
NIP. 19641231 199203 1 045

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama Lengkap : Rini Maiska

Umur : 21 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Rini Syamsul untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 22 Mei 2023

Yang bersangkutan



Rini Maiska

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Santi Saputri Kade*

Umur : *22 tahun*

Jenis kelamin : *l*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Rini Syamsul untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *09 Mei 2023*

Yang bersangkutan



.....

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Fitriani*

Umur : *23 tahun*

Jenis kelamin : *Perempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh **Rini Syamsul** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *22 Mei 2023*

Yang bersangkutan



.....

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Tasya Safitri*

Umur : *23 Tahun*

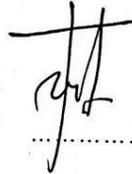
Jenis kelamin : *Pereempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh **Rini Syamsul** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *22 Mei 2023*

Yang bersangkutan



.....

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : Nur Zakuna . Salam

Umur : 22 Tahun

Jenis kelamin : perempuan

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Rini Syamsul untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 22 Mei 2023

Yang bersangkutan



.....

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Resky Amalia*

Umur : *22 tahun*

Jenis kelamin : *Perempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh **Rini Syamsul** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *22 Mei 2023*

Yang bersangkutan

  
.....

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Nur Alia*

Umur : *21 tahun*

Jenis kelamin : *Percempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Rini Syamsul untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *09 Mei 2023*

Yang bersangkutan



.....

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Syukur*

Umur : *21 tahun*

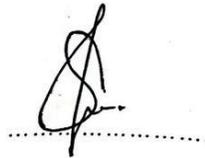
Jenis kelamin : *Laki-laki*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Rini Syamsul untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *22 Mei 2023*

Yang bersangkutan



## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Nurul Fuady*

Umur : *23 tahun*

Jenis kelamin : *Perempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh **Rini Syamsul** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *09 Mei 2023*

Yang bersangkutan



.....

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Nurul Azikin*

Umur : *22 tahun*

Jenis kelamin : *Perempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Rini Syamsul untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *09 Mei 2023*

Yang bersangkutan



## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Muhammad Rizky Ramadhani*

Umur : *21 tahun*

Jenis kelamin : *Laki-Laki*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh **Rini Syamsul** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *22 Mei 2023*

Yang bersangkutan

  
.....  
*Rizky*

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama Lengkap : *HASNIDAR THAMRIN*

Umur : *22 TAHUN*

Jenis kelamin : *PEREMPUAN*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh **Rini Syamsul** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *22 Mei 2023*

Yang bersangkutan



*Hasnidar Thamrin*

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Nurfajriah Paisal*

Umur : *21*

Jenis kelamin : *Perempuan*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh **Rini Syamsul** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *22 Mei 2023*

Yang bersangkutan



*Nurfajriah Paisal*

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibaawah ini adalah :

Nama Lengkap : *Muhammad Naim*

Umur : *22 Tahun*

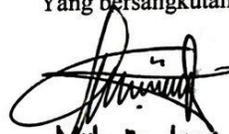
Jenis kelamin : *Laki-laki*

Bahwa benar telah di wawancarai oleh **Rini Syamsul** untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, *22 Mei 2023*

Yang bersangkutan



*Muh. Naim*

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Lengkap : Nur Aslinda

Umur : 21 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Bahwa benar telah di wawancarai oleh Rini Syamsul untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi insomnia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Parepare, 09 Mei 2023

Yang bersangkutan



.....

## Dokumentasi Wawancara Penelitian



Keterangan wawancara informan mahasiswi Bimbingan Konseling Islam angkatan tahun 2019



Keterangan wawancara informan mahasiswi Bimbingan Konseling Islam mengalami insomnia disebabkan pola makan yang tidak teratur.



Keterangan observasi & wawancara pada informan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mengalami insomnia disebabkan stress.



Keterangan wawancara pada informan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mengalami insomnia disebabkan karena nikotin.



Keterangan wawancara pada informan mahasiswi Bimbingan Konseling Islam mengalami insomnia disebabkan karena kurang berolahraga.



Keterangan wawancara pada informan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mengalami insomnia disebabkan karena kafein.



Keterangan wawancara pada informan mahasiswi Bimbingan Konseling Islam mengalami insomnia disebabkan karena efek samping obat-obatan.



Keterangan wawancara pada informan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mengalami insomnia disebabkan karena kurang depresi.

## Verbatim Wawancara

### Wawancara Subjek 1

Nama : Santi Saputri

Hari/Tanggal : 9 Mei 2023

Alamat : Pinrang

Nama	Verbatim
P	Assalamualaikum, Tabe, maaf mengganggu waktu ta. Bisaji ku wawancarai ki sekarang tidak sibuk jaki?
SS	Iyee bisa sekaliji
P	Langsung sajami di pertanyaan pertama, apakah anda pada malam hari anda banyak pikiran?
SS	Iya banyak sekali kupikir hampir tiap malam itu kepikiran ka, bahkan hal yang tidak seharusnya dipikir terpikirkan semuami apalagi sekarang ini dekatmi orang keluar KKN baru belum pa pernah fasih takutka untuk daftar ujian.
P	Ohalla begitu di jadi kalau malam hari merasa cemas ki ga sebelum tidur sehingga itumi yang sebabkan ki tidak bisa tidur?
SS	Asli tidak bisa sekali ka tidur cemas ka kurasa karena kayak tidak bisaka sedding hadapi itu fasih padahal itu fasih persyaratan untuk bisaka keluar nanti KKN, nah yang sekarang kualami itu dekat mi waktu makin kesini tidak dirasa maumi terbuka pendaftaran KKN na belumpa selesai fasih.
P	Ohiyee di dekatmi lagi KKN, pertanyaan selanjutnya jadi pernah ki ga menangis secara berlebihan jadi tidak bisa ki tidur?
SS	Hmmm kalau saya tidak terlalu ji karena jarang ja menangis
P	Apakah ada sesuatu hal yang bikin ki tidak bisa tidur kalau malam?
SS	Tidak ji
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
SS	Iya biasaja minum
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidut?
SS	Tidak ji nda langsung ja bisa tidur
P	Apakah pada malam hari anda rasakan lapar sehingga sulit ki tidur?
SS	Iyaa tidak bisa kalau saya tidak makan karena kalau lapar ka susah ka tidur

P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
SS	Iya bisa ma tidur karena enak mi perasaan e dan kenyang maki.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
SS	Tidakji, sesekali ja saya minum kopi
P	Tabenah mauka ji bertanya ini jangki tersinggung dengan pertanyaan ku, apakah anda merokok?
SS	Wahahahaha tidak lah.
P	Ohiyee, apakah anda rutin berolahraga?
SS	Selama semester akhir ki tidak pernah ma olahraga deng.
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
SS	Biasaji kurasa.
P	Ohiyeee, pertanyaan selanjutnya apakah dengan yang keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
SS	Iya saya yakin dengan yang diatas
P	Bagaimna bentuk keyakinan yang kamu terapkan?
SS	saya yakin pada Allah dengan cara saya bentuk keyakinan yang saya lakukan untuk atasi insomnia ku baca doa sebelum tidur dan sambil mendengarkan murottal.
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran Islam?
SS	Iya saya menerapkan.
P	Bagaimana bentuk tata cara yang kamu terapkan?
SS	Saya melakukan doa tidur dalam posisi terlentang dan tangan di paha.
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
SS	Iya kadang-kadang ji, biasa tidak kuterapkan i kalau langsung ka ketiduran.
P	Ohiyee terima kasih atas semua jawaban ta dari semua pertanyaan-pertanyaan ku.
SS	Siap sama-sama.

## Verbatim Wawancara

Wawancara Subjek 2

Nama : Nur Alia

Hari/Tanggal : 9 Mei 2023

Alamat : Parepare

Nama	Verbatim
P	Langsung mi di, pertanyaan ku pertama apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
NA	Huuuu banyak sekali pikiran ku kodong apalagi tentang masalah kuliah ta itu terus sepikir ditambah lagi proposal ku yang direvisi sama dospem ku apalagi ini saya dospem ku orang sibuk sekali susah ki konsul, susah ki temui itumi semua yang kupikir kalau malam belum lagi semester ini masih ada kuliah ku dan dekat-dekat ini dekat ma lagi uts.
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?
NA	Banyak hal yang bikin ka tidak bisa tidur di malam hari, hampir setiap saat saya selalu bersedih kalau kupikirkan itu yang bikin ka insomnia kalau malam mi tapi biasa juga itu kalau tidur ma susah ma untuk bangun. Semua itu karena masalah selalu sepikir salah satunya karena dengan permasalahan orang tua saya yang tidak harmonis sehingga membuat saya terkadang merasa putus asa, menyalahkan diri saya sendiri biasa itu juga kayak tidak mau sekali ka keluar rumah kalau datang lagi perasaan sedih ku ditambah lagi persoalan proposal ku yang sulit saya kerjakan belum lagi karena masalah laptop ku yang rusak. Itumi semua kayak biasa ka messing nyawa sama diriku tapi apa boleh buat kujalani saja.
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan?
NA	Iyee biasa ja menangis tapi tidak berlebihan banget ji.
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tidur pada malam hari?
NA	Sejauh ini belum terlalu ji.
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
NA	Iya biasa ja minum obat

P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
NA	Hmmm menurutku to beda-beda obat ada memang itu obat yang bikin ki sudah di minum langsung ki bisa tidur karena ada efeknya tapi kalau saya bukan ji obat begitu seminum jadi tidak langsung ka bisa tidur.
P	Ouhiyeeee, apakah kalau malam anda merasakan lapar yang menyebabkan susah ki tidur?
NA	Iya kalau lapar ki susah ki tidur deng
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari bisa tertidur?
NA	Iya karena kenyang maka jadi tidur ma
P	Oohhhh Jadi kalau sudah maki makan bisa maki tidur?
NA	Tidak tonji bilang lagsung ka tidur eee paling main hp ka lagi sebentar baru bisa ka tidur.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
NA	Biasa ji tapi jarang ji.
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah meminum kopi?
NA	Iya terkadang memang susah ka tidur kalau sudah ka minum kopi hilang mengantuk ku.
P	Apakah anda rutin berolahraga?
NA	Biasa ji tapi tidak sesering dulu ji olahraga ku.
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kesulitan tidur anda?
NA	Kayaknya tidak ji karena biasa ji tidak berolahraga ka bisa jika juga tidur.
P	Apakah dengan yang keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
NA	Iya yakin karena Allah Maha Segalanya.
P	Bagaimana bentuk keyakinan yang kita terapkan?
NA	Yahhh saya sebelum tidur atau susah tidur salat ka supaya tenang perasaan ku.
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran Islam?
NA	Iyaaa saya terapkan ji biasa.
P	Bagaimana bentuk tata cara tidur yang kita terapkan sebelum ta tidur?
NA	Yahhh begitu mi tadi yang kubilang karena kalau susah ka tidur pergika itu langsung salat nah sebelum ku salat pasti berwudhu ka dulu artinya mensucikan diri. Sudah itu kalau mulai mi ngantuk perasaan yahhh bersihkan tempat tidur baru tidur.
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
NA	Iya
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu terapkan sebelum tidur?
NA	iya terkadang saya menerapkannya sebelum saya tidur, dengan cara

	menghadap ke kanan dan tidak terlalu memakai pakaian terbuka.
--	---

## Verbatim Wawancara

Wawancara Subjek 3

Nama : Nur Aslinda

Hari/Tanggal : 9 Mei 2023

Alamat : Pinrang

Nama	Verbatim
P	Tabe, maaf mengganggu waktu ta. Bisaji ku wawancarai ki sekarang tidak sibuk jaki?
NA	Iyee bisaji
P	Oke langsung mi saja di. Pertanyaan pertama apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
NA	Iyaa kadang banyak pikiran kadang juga tidak ji.
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?
NA	Menurut ku saya kalau malam itu to cemas ka ji tapi tidak terlalu bagaimana ji karena tidak banyak sekali ji kupikir tergantung lagi sama diriku.
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tertidur?
NA	Kadang-kadang ja saya menangis weeehh saya kan wanita strong hehehe, biasa ja menangis kalau tidak bisama tahan i tapi menangis yang kayak keluar ji saja air mataku begitu ji.
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tidur pada malam hari?
NA	Kalau bilang ada ga atau tidaknya yahhhh adaji tapi tidak sampai tidak bisa tidur pasti tidur ja.
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
NA	Iya kalau parah mi kurasa yang tidak bisa ka atasi sendiri yahhh minum ka obat tapi kalau masih bisa ja tahan i kudiami saja nanti sembuh sendiriji.
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
NA	Kalau saya tidak pernah ja memang minum obat yang bikin ka mengantuk.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan susah tidur?
NA	“Uhhhhh sering sekali karena saya mahasiswa yang tinggal dikosan, itu karena sering ka beli diluar makanan karena kebiasaan ku sekarang

	kayak malas ma masak apalagi kerja ki proposal jadi biasa itu di lupa makan e dan kalau di kerja proposal biasa sampai tengah malam ka dan pasti lapar tengah to efek begadang dan itumi biasa tidak makan ki di lupa mi jadi susah ka tidur nasib anak kos-kosan makanya itumi yang bikin semua pola makan ta tidak teratur jadi biasa susah ki tidur.”
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
NA	Iya malahan kalau tidak makan ka dulu kalau malam tidak bisa sekali ka itu tidur makanya kalau malam itu atau tengah malam pi baruka lapar dan enak memang makan e jam tengah malam baru bisa ki tidur.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
NA	Biasa ka ji tapinya tidak setiap hari ja juga minum
P	Apakah anda merokok pada malam hari?
NA	Jelasmi tidak karena bukan ka perokok.
P	Apakah anda rutin berolahraga?
NA	Kalau masalah rutin tidak ji karena lebih kusuka ji kayak sibuk-sibuk misal ke kampus daripada pergi olahraga, paling itu olahraga ku saya membersihkan rumahka baru keluar keringat ku begituji.
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
NA	Tidak mesti ji dengan berolahraga banyak ji kegiatan yang bisa di ganti dengan tidak berolahraga.
P	Apakah dengan yang keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
NA	Iyee yakin, karena kita sebagai manusia Allah lah maha segalanya, percaya bahwa hanya Dia satu-satunya yang menciptakan alam semesta.
P	Boleh tau bagaimana itu bentuk keyakinan ta sama Allah?
NA	Iya alhamdulillah dengan keyakinan yang saya miliki dengan Allah dapat membantu, apalagi kalau lagi begadang tiba tiba sudah jam 3 subuh. Biasa habis sholat tahajjud eh tiba tiba mengantuk
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran Islam?
NA	Iya terkadang menerapkan terkadang juga lupa.
P	Bagaimana bentuk tata cara tidur yang kita terapkan sebelum ta tidur?
NA	Ya, saya melalukan salah satu tata cara yang sesuai ajaran islam karena hal itu telah telah diperintahkan melalui hadis. Salah satu tata cara yg sesuai aturan islam yang selalu saya lakukan yaitu posisi tidur mengarah ke sebelah kanan.
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur
NA	Iya saya menerapkan.
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu terapkan sebelum tidur?
NA	biasanya yang saya lakukan adalah berwudhu terlebih dahulu dan jika

	tidur dengan posisi menghadap ke kanan seperti yang diperintahkan sunnah Rasul tidak memakai pakaian tidak terlalu terbuka.
--	---

### Verbatim Wawancara

Wawancara Subjek 4

Nama : Fitriani

Hari/Tanggal : 15 Mei 2023

Alamat : Parepare

Nama	Verbatim
P	Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
F	Iya, biasanya banyak pikiranka semua mungkin orang begitu
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas sebelum tidur?
F	Tidak begitu merasa terlalu cemas. Dan tidak mempengaruhi pola tidur.
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan?
F	Jarangji menangis berlebihan kalo malam hari. kecuali situasi tertentu
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tertidur pada malam hari?
F	Biasanya kalo setelah saya konsumsi obat gatalku
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
F	Ya, saya tipikal org yang ndabisa tahan rasa sakitku. jadi haruska minum obat untuk cepat atasi. Dan saya punya penyakit yg siksa ka tiap hari jadi hampir juga haruska hari-hari konsumsi obat.
P	Mohon maaf boleh saya tau penyakit apa dan obat apa yang anda konsumsi sehingga anda tidak dapat tertidur di malam hari?
F	Penyakit darah manis. mungkin asing ditelinganya orang. tapi ini penyakit bikinkaaa gampang sekali merasa gatal. dan kalo ada bekas gatalku susah sembuh lukanya. dan ada satu obat yg kukonsumsi supaya tdk berlebihan rasa gatal yang kurasa. Cetirizine namanya. ini obat kasi bikin redah gatalku supaya nda terlalu kugaruk mi gatalku dan akan meminimalisir bekas luka pada kulit. Nah, entah kandungannya yg bertolak dengan saya atau apa cuman setelah, saya konsumsi ini obat pasti susah ka tidur. Biasanya orang minum obat efeknya langsung tidur. tapi saya nda pasti lambatka selalu tidur. Tapi karna lebih baik saya susah tdr daripada harus merasakan gatal lebih baik saya konsumsi ini obat.
P	Ouhiyee begitudi jadi kita minum obat daripada tidak berhenti gatal ta.

	Terus sealnjutnya apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?
F	Kebetulan saya jaga pola makan ku dan wajib makan di jam 7 malam. jadi tdk pernah ja lapar baru susah tidur
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
F	Setelah makan jam 7, terlalu dini bagi anak zaman now tidur. jd nda prnh ja rasa ngantuk ato mau tdr setelah makan.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
F	Saya tidak suka minum kopi
P	Apakah anda sering merokok?
F	Tidak merokok ka juga.
P	Apakah anda rutin berolahraga?
F	Tidak rutinji. Tapi, saya psti olahraga dalam kurun waktu seminggu
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
F	Tidak berpengaruh ji intensitas olahraga ku sama tidur. Paling sama kualitas tidurku lebih baik kalau sering ka olahraga daripada kurang olahraga.
P	Apakah dengan yang keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
F	Iya saya yakin.
P	Bagaimana bentuk keyakinan yang kamu terapkan?
F	Kalau saya to percayaka bilang setelah ada kesulitan pasti ada jalan untuk menuju kemudahan, percayaka sama Allah apapun yang terjadi sudah mi semua di atur. Nah makanya yang kubilang misal susah ka tidur dengan gatal-gatal ku nah yakin ka sama Allah bakal sembuh ji pasti dengan rutin ka minum obat.
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran Islam?
F	Iyaa menerapkan.
P	Bagaimana bentuk tata cara tidur yang kamu terapkan sebelum tidur?
F	saya menerapkan tata cara sebelum tidur seperti saya biasanya berwudhu sebelum tidur kalau tidak mager dan setelah itu saya baring ke kanan lalu membaca doa.”
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
F	Iyaa
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu terapkan sebelum tidur?
F	iya kalau saya itu paling sebelum tidur berwudhu ka dulu kemudian tidak lupa untuk berdoa ka sebelum tidur karena beda memang itu perasaan e sebelum ki mau tidur berdoa ki dulu dibanding tidak berdoa sama sekali.”

## Verbatim Wawancara

Wawancara Subjek 5

Nama : Nurfajriah Faisal

Hari/Tanggal : 22 Mei 2023

Alamat : Parepare

Nama	Verbatim
P	Apakah anda pada malam hari anda banyak pikiran?
NF	Iya, pada malam hari biasa saya banyak pikiran karena memikirkan tentang masa depan saya dan akan bagaimana kedepannya dan juga soal percintaan sebagai wanita saya sering mengoverthingking kan pasangan saya dikarenakan hubungan kami yg long distance relationship alias LDR hehehew.
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas/stress sebelum tidur sehingga tidak bisa tidur?
NF	Iya, saya merasakan cemas karena pengaruh pikiran saya yg sama halnya saya jawab di pertanyaan pertama tadi sehingga pikiran tersebut mempengaruhi pola tidur saya yg akhirnya susah untuk tidur.
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?
NF	Tidak, saya tidak pernah depresi jika merasakan cemas dan banyak pikiran sehingga membuat saya menangis dan tidak dapat tertidur karena saya tidak memiliki permasalahan yang membuat saya depresi.
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tidur pada malam hari?
NF	Iya, terkadang saya tidak dapat tertidur pada malam hari tergantung dari pikiran saya.
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
NF	Iya, namun tergantung dari sakit yg saya alami misalnya hanya penyakit flu biasa saya tidak perlu meminum obat.
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
NF	Terkadang, karena tergantung dari sakit yang kita alami apakah membuat kita lemas sehingga kita tertidur atau karena pengaruh obat itu sendiri.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?
NF	Tidak, karena saya menjaga pola makan saya untuk tidak makan

	malam sehingga hal tersebut tidak mempengaruhi pada pola tidur saya yg susah untuk tidur hehe.
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
NF	Tidak, karena saya tidak makan malam sehingga lapar atau tidak lapar sama sekali tidak mempengaruhi untuk susah tidur.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
NF	Iya terkedang saya meminum kopi pada malam hari sebelum tidur.
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah meminum kopi?
NF	Iya biasa saya susah atau sulit untuk tidur dimalam hari setelah meminum kopi.
P	Apakah anda sering merokok pada malam hari?
NF	Tidak merokok ka poeng
P	Apakah anda rutin berolahraga?
NF	Jika anda mengatakan rutin tentunya tidak rutin ka olahraga hehehew
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
NF	Iya, pernah sesekali saya berolahraga dan itu membuat saya tidur cepat mungkin karena lelah.
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan allah dapat mengatasi insomnia ta?
NF	Iyaa kak, kalau saya selalu ka yakin Allah itu maha segala umatnya.
P	Bagaimana bentuk keyakinan yang kita miliki untuk atasi masalah insomnia ta?
NF	Misal to kak kayak kalau kurasa mi lagi insomnia ka tiap malam yang kulakukan itu pergika langsung mengaji ataukah baca surah-surah pendek ka dan disitu setelah kubaca kayak enak dan tenang perasaan ku tidak sembarang mi lagi kupikir.
P	Kalau malam itu terapkan ki ga tata cara tidur sebelum ki tidur sesuai ajaran islam?
NF	Iya kak
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum yang kita terapkan biasanya?
NF	Kalau malam to kak saya cuci muka ka dulu, berwudhu, ma skincare juga kalau tidak lupa, berdoa, baru baring menghadap sebelah kanan.
P	Kalau mauki tidur kalau malam terapkan ki ga adab sebelum tidur?
NF	Iyaa kak dengan baca doa ka biasa.

## Verbatim Wawancara

Wawancara Subjek 6

Nama : Nur Zakina Salam

Hari/Tanggal : 15 Mei 2023

Alamat : Parepare

Nama	Verbatim
P	Bisa ka minta waktu ta sebentar ? mau ka bertanya tentang insomnia ta
NZ	Iya boleh
P	Apakah di malam hari banyak kita pikir?
NZ	Iye banyak sekali ku pikir kalau malam hari, apa lagi kan semester akhir maka jadi kayak banyak sekali mi sa pikir, sa pikir mi waktunya yang mepet sekali mi, apa lg sa ulang penelitian ku pokoknya kalau malam mi itu sa pikir semua mi masalahku.
P	Kalau malam sebelum ki tidur cemas ki ga?
NZ	Iye gara-gara itu mi masalahku kodong kayak cemas sekali sa rasa, baru selalu ka perhatikan kalender dalam hatiku bisa jka ga dapat wisuda ini tahun eh. Pokoknya kodong sa rasa sekali mi bagaimana mau ki tidur tapi tidak bisa karena muncul terus itu hal yang sa khawatirkan.
P	Kalau malam selalu ki ga menangis berlebihan?
NZ	Kalau menangis jek selalu bahkan hampir tiap malam kayak capek mka sebenarnya tapi harus ka bisa , tapi menangis sebentar jka sa lanjut lagi skripsiku begitu ji.
	Itumi yang kasi sulit ka tidur kalau malam masalah jadwal ji, karena itu terus sa pikir bisa jka ga dapat ini atau tidak.
P	Kalau sakit ki harus ki ga minum obat?
NZ	Tergantung sakitku apa, kalau tidak bisa mka tahan i kayak sakit maag, minum maka obat.
P	Kalau minum maki obat bisa ki ga tidur?
NZ	Iye karena promag ku minum baru ada efek sampingnya itu obat na kasi mengantuk ki, jadi kalau sudah mka minum i tidur mka.
P	Kalau malam hari kadang ki ga lapar?
NZ	Kalau malam tidak ji,karena kalau sudah salat itu makan mka saya . 3 kali ka makan dalam sehari jadi teratur ka makan .
P	Kalau malam minum ki ga kopi?
NZ	Kalau kopi tidak minum ka saya karna di larang ka sama mamaku,

	apanah kita tau mi toh ada itu penyakit maag ku jadi nd cocok ka sama kopi.
P	Kalau boleh tau merokok ki ga?
NZ	Tidak i , tidak pernah ka merokok
P	Kalau boleh tau sering ki ga olahraga ?
NZ	Kalau olahraga lama sekali mka tidak pernah olahraga karena terakhir itu pas ku SMA karena ada mata pelajarannya toh tapi sekarang tidak pernah mi.
P	Ohiyye jadi selama ini jarang ki olahraga dih, jdi kalau jarang ki olahraga begitu bisa jiki tidur nyenyak atau bagus ji kualitas tidurta?
NZ	Tergantung kalau banyak sa pikir tidak bisa ka tidur , tapi kalau tidak ada ji sa pikir tidak ada ji yang bikin ka gelisah bisa jka tidur walaupun tidak olahraga ka.
P	Pertanyaan ku selanjutnya, biasa ki ga untuk cara ta atasi insomnia ta dengan penuh keyakinan sama Allah bisa diatasi?
NZ	Iya saya biasa merasakannya.
P	Bagaimana biasa itu bentuk keyakinan ta supaya teratasi insomnia yang kita rasa?
NZ	Yahhh dengan percaya ka Allah itu ada. Allah selalu menolong hambanya di kala kesusahan. Seperti yang biasa kulakukan itu kalau gelisah ka tidak bisa tidur kalau malam yahhh dengan mendengarka murrotal Qur'an ataukah berzikir. Tapi, yang sering kulakukan itu atasi tidur ku dengan berzikir ka karena salah satu manfaat selalu kurasa itu berzikir membuat hati jadi tenang pikiran dan perasaan lebih damai dirasa.
P	Ohiyeee, apakah kalau malam sebelum ki tidur terapkan ki tata cara tidur sesuai dengan ajaran islam?
NZ	Kalau tata cara sesuai ajaran islam saya tidak terlalu ingat.
P	Bagaimana pale yang kita lakukan sebelum tidur?
NZ	Yang jelas itu sebelum ku tidur kubersihkan dulu tempat tidurku, terus kumatikan lampu, baru menghadap ke kanan ka kalau mau tidur.
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
NZ	Iyee
P	Bagaimana bentuk adab yang kita lakukan biasa?
NZ	Berdoa, bersyukur kepada diri sendiri dengan mengucapkan terima kasih untuk diri ku, tidur terlentang menghadap ke kanan.

## Verbatim Wawancara

Wawancara Subjek 7

Nama : Nurul Fuady

Hari/Tanggal : 9 Mei 2023

Alamat : Pinrang

Nama	Verbatim
P	Tabe tidak kuganggu jaki ini ambil waktu ta sedikit untuk wawancara ki?
NF	Iyeee tidakji santai mi.
P	Oke langsung saja di. Banyak ga yang kita pikir kalau malam?
NF	Iya bisa dibilang setiap malam banyak pikiran.
P	Jadi kalau banyak kita pikir itu merasa cemas ki ga sehingga tidak bisa ki tidur kalau malam?
NF	Sering, merasa cemas yahhh mencemaskan masa depan.
P	Kalau malam itu sering ki ga menangis?
Nf	Terkadang tiba-tiba menangis tanpa sebab dan sulit tidur.
P	Ada mungkin sesuatu hal yang bikin ki susah tidur pada malam hari?
NF	Iya ada, termasuk memikirkan mantan yang sudah bahagia dengan yang lain.
P	Bagaimana mi kita rasa itu selalu ki pikirkan i kalau malam?
NF	karena saya selaluka merasa bersalah bisa kubilang apapun yang kulakukan untuk dia selalu ka ada, bahkan waktu ku terbuang sia-sia karena dia ji tapi apa sekarang berbedami bahkan saya dengan dia tidak pernah ma komunikasi dari itumi yang kurasa karena selalu kupikir kalau malam apalagi sendiri ja tidur dikamar kadang kayak tidak bisa ka kontrol diriku bahkan pernah ka lukai sendiri tangan ku karena pikiran ku yang terus hantui ka dan itumi semua kendala ku untuk sulit tidur bahkan hampir tiap malam begitu kurasa.
P	Whahaha sabarki nah mungkin bukan terbaik untuk kita.
NF	Iyee untuk saat ini biasa ji kurasa kayak nda siap pa terima kenyataan begitue.
P	apakah biasa kita rasa sakit sehingga harus ki minum obat?
NF	Tidak jarang ja minum obat.
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
NF	Tidak karena saya tidak bergantung pada obat
P	Kalau malam itu biasa ki lapar ga?

NF	Iya sering tapi tidak nafsu makan ja karena kalau galau ka lagi kuingat mantan jadi kayak tidak ada nafsu makan ku nah dari itumi biasa tidak makan ka jadi susah ma tidur.
P	Ohhh tidak nafsu ki makan di, Jadi kapan ki biasa makan itu?
NF	Kupaksakan diri ku untuk makan karena biasa kayak maumi kambuh maag ku jadi makan ma.
P	apakah anda biasa minum kopi kalau malam?
NF	Tidak, saya tidak meminum kopi.
P	Apakah anda biasa merokok?
NF	Tidaklah.
P	Apakah rutin ki berolahraga?
NF	Jarang deng
P	Apakah dengan jarang ki berolahraga berpengaruh sama kualitas tidur ta?
NF	Yahhh saya jarang olahraga tapi kalau ada lagi waktu ku untuk olahraga yahhh pergika tapi lebih sering tidak pergi dan kalau sudah ka itu olahraga saya pasti lebih cepat tidur.
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
NF	Iya dapat mengatasi insomnia karena berdoa dulu.
P	Bagaimana dengan bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?
NF	Berdoa, baca surah-surah pilihan.
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?
NF	Iya menerapkan..
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?
NF	iya saya menerapkan tata cara sebelum tidur seperti saya biasanya berwudhu sebelum tidur kalau tidak mager dan setelah itu saya baring ke kanan lalu membaca doa
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
NF	Iyaa
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu lakukan sebelum tidur?
NF	Jadi adabnya itu menghadap ke kanan terus baca doa.

Verbatim wawancara

Wawancara Subjek 8

Nama : Hasnidar Thamrin

Hari/Tanggal : 22 Mei 2023

Alamat : Parepare

Nama	Verbatim
P	Assalamualaikum, tabe mengganggu waktu ta. Bisa saya wawancarai ki sebentar.
HT	Iyee bisaji.
P	Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
HT	Iya , pada malam hari saya merasa sangat banyak pikiran yang selalu datang yang membuat saya kadang susah untuk tidur.
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas/stress sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?
HT	Saya sering sekali merasa cemas yang membuat saya stress sebelum saya tidur dikarenakan kejadian kejadian yang buat saya trauma.
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?
HT	Kalau masalah menangis itu sering sekali kadang saya menangis tanpa sebab kadang juga tanpa sebab mungkin bawaan dari banyaknya pikiran yang saya pikirkan.
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tertidur pada malam hari?
HT	Banyak hal yang membuat saya tidak bisa tidur di malam hari, hampir setiap saat saya selalu bersedih memikirkan hal tersebut salah satunya karena dengan permasalahan orang tua saya yang tidak harmonis sehingga membuat saya terkadang merasa putus asa, menyalahkan diri saya sendiri.
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
HT	Kadang kadang saya meminum obat jika sakitnya sudah berlebihan namun jika tidak terlalu sakit saya tidak memakan obat.
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
HT	Iya terkadang setelah meminum obat saya bisa tidur mungkin karena pengaruh obatnya.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?
HT	Iya, pada malam hari jika perut saya terasa lapar saya sangat sulit

	untuk tidur
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
HT	Iya terkadang saya bisa tertidur setelah makan di mlm hari namun terkadang juga sulit untuk tidur .
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
HT	Saya tidak pernah bahkan jarang minum kopi sebelum tidur di malam hari.
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah minum kopi?
HT	Saya tidak pernah sulit tertidur di malam hari karena saya tidak membiasakan diri saya meminum kopi.
P	Apakah anda merokok?
HT	Sorry saya tidak pernah merokok yahhh hehehe.
P	Apakah anda rutin berolahraga?
HT	Kalau soal olahraga itu saya tidak rutin olahraga karena saya cuman rutin berbaring-baring di kamar rebahan.
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
HT	Hmmm mungkin dengan kurangnya berolahraga membuat saya sulit untuk tertidur yahhh begitu rupanya tapi yahhh kebanyakan sakit hati sehingga membuatku sulit tertidur.
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
HT	Ya, dengan menyakini adanya Allah tentu mengatasi insomnia pada diri saya,
P	Bagaimana dengan bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?
HT	Seperti melakukan doa agar terlepas dari sulitnya tidur atau membaca doa nabi yunus sebanyak banyaknya sehingga kita juga akan merasakan perasaan nyaman, sejuk sehingga dapat membuat kita juga akan tertidur lebih cepat.
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?
HT	Iyaa tapi belum terbiasa
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?
HT	Ya, saya menerapkannya walaupun agak sulit karena tidak terbiasa. Tetapi untuk mendapatkan hidup yang sehat saya berusaha melakukannya dengan tata cara yang saya lakukan sebelum tidur yaitu berwudu terlebih dahulu, setelah itu saya membersihkan tempat tidur lalu, membaca ayat kursi dilanjut dengan membaca Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Naas setelah itu, doa tidur dan biasanya sebelum doa tidur saya membaca Al-Fatihah. Ketika saya masih

	belum tidur saya akan memperbanyak dzikir dan Alhamdulillah saya tidur dengan nyenyak
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
HT	Iyaa tapi belum terbiasa sih.
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu terapkan/lakukan sebelum tidur?
HT	Biasa kalau mengantuk sekali ma langsung ma tidur.

### Verbatim wawancara

#### Wawancara Subjek 9

Nama : Syukur

Hari/Tanggal : 22 Mei 2023

Alamat : Pinrang

Nama	Verbatim
P	Assalamualaikum, tabe mengganggu waktu ta. Bisa saya wawancarai ki sebentar.
S	Iyee bisaji.
P	Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
S	Yahhhh pada malam hari itu memang waktunya orang overthingking bisa dibilang yahhh begitu banyak pikiran.
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas/stress sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?
S	Iya kadang merasa cemas tapi begitu tidak cemas bangetji kalau saya.
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?
S	Kadang-kadang kalau ada yang bikin sedih biasaka menangis atau ada pi masalah bias aka menangis tapi kalau tidak ji yahhh tidakji.
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tertidur pada malam hari?
S	Kemungkinan yang tidak bisa kalau tidur ka itu to misalnya kalau pulangka nongki kan biasa kalau pergiki nongki bias aka pesan atau minum kopi jadi begitu.
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
S	Kalau sakit memang harus minum obat tapi kalau bilang minum obat karena bisa tidur tidak ji kak.
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?

S	Jarang jika minum obat.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?
S	Tentumi karena lapar ki jadi tidak bisa ki tidur jadi pastinya itu haruski makan malam dulu sebelum tidur.
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
S	Yahhh pastimi sudah makan bisa tidur.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
S	Iya kalau misalnya kerja tugas ka minum ka kopi jadi tidak bisa ka tidur sepertimi tadi yang kubilang kalau pergika nongki biasaka pesan kopi nah pass ku itu pulang tidak bisa ma tidur.
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah minum kopi?
S	Iyaa sulit sekali biasa sampai jam 3 ka tidur atau jam 4.
P	Apakah anda merokok?
S	Kadang-kadang saya merokok tapi kalau malam jarang ma merokok kak.
P	Apakah dengan merokok anda kesulitan tertidur?
S	Tidak terlaluji menurut ku karena bukan ja perokok aktif sekali.
P	Apakah anda rutin berolahraga?
S	Tidak rutin ji kayak beraktivitas ka pagi-pagi seperti bangun dari tidur lari-lari kecil 2 menit begituji olahraga ku.
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
S	Tidak tonji iya karena biar juga tidak olahraga ka bisa ja tidur juga kecuali dengan minum kopi baru ka tidak bisa.
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
S	Iya saya yakin pada Allah.
P	Bagaimana dengan bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?
S	Dengan cara saya bentuk keyakinan yang saya lakukan untuk atasi insomnia ku baca doa sebelum tidur dan sambil mendengarkan murottal
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?
S	Iya kak
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?
S	tidak lupa dengan berdoa sebelum tidur
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
S	Biasa iya biasa tidak

P	Bagaimana bentuk adab yang kamu lakukan sebelum tidur?
S	Dengan posisi menghadap kanan kalau mau tidur.

Verbatim wawancara

Wawancara Subjek 10

Nama : Muhammad Naim

Hari/Tanggal : 22 Mei 2023

Alamat : Sidrap

Nama	Verbatim
P	Assalamualaikum, tabe mengganggu waktu ta. Bisa saya wawancarai ki sebentar.
MN	Iyee bisaji.
P	Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
MN	Kalau pikiran yahh pasti berpikir cuman yahhh mungkin itu dialami oleh semua orang
`	Apakah anda pada malam hari merasa cemas/stress sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?
MN	Saya tidak pernah cemas berlebihan di malam hari
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?
MN	Seingat saya tidak pernah menangis di malam hari kecuali ada keadaan tertentu.
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tertidur pada malam hari?
MN	Pastinya karena pertama mungkin sudah kebiasaan dan juga diikuti oleh beberapa hobi maka itu yang membuat saya insomnia
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
MN	Saya tidak mengkonsumsi obat.
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
MN	Saya tidak pernah konsumsi obat.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?
MN	Kalau untuk lapar tidak karena saya sudah terbiasa ehhd tidur dalam keadaan perut kosong ataupun sudah makan.
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
MN	Seperti jawaban sebelumnya mungkin makan tidak mempengaruhi

	kesulitan tidur saya.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
MN	Tentu, kopi adalah hal yang wajib menemani saya pada malam hari karena kalau tidak minum kopi itu seperti ada Sesutu yang kurang dan kopi itu menemani saya beraktivitas di malam hari seperti main game jadi saya harus meminum kopi untuk menemani aktivitas yang saya lakukan di malam hari.
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah minum kopi?
MN	Tentunya sulit tidur dan biasanya saya menggunakan kopi ini supaya tidak cepat ka tidur, supaya banyak aktivitas yang bisa saya lakukan di malam hari tapi biasa juga kadang kupaksa mi tidur tapi tidak bisa mungkin karena kebiasaan ku mi minum kopi padahal biasa ada kuliah ku di pagi hari yang harus ka bangun pagi tapi karena rutin ka minum kopi dan jelek kurasa kalau tidak minum ka kopi begadang dank arena itu biasa bangun ka kesiangan.
P	Apakah anda merokok?
MN	Tentu karena setelah meminum kopi kurang rasanya kalau tidak merokok. Semua kapan anak laki-laki begitu. Jadi, rokok dan kopi itu hal yang tidak bisa dipisahkan.
P	Apakah dengan merokok anda sulit tidur?
MN	Saya kurang tahu tapi sepengetahuan saya nikotin itu membuat kita sulit tidur. jadi bisa jadi ini faktor kenapa saya biasa insomnia karena kegiatan merokok dengan kopi itu tidak bisa absen karena sudah menjadi kebiasaan dan akan membuat saya lebih sulit melakukan aktivitas ataupun bahkan merasa sakit kepala jika tidak melakukannya.
P	Apakah anda rutin berolahraga?
MN	Kalau berolahraga itu tidak penting-penting amat
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
MN	Iya betul mungkin begitu karena orang olahraga itu kualitas tidur sudah pasti baik kalau sering berolahraga.
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
MN	Kalau masalah keyakinan, yakin sama Allah bisa semuaji selesai masalahku. Bahkan insomnia ku terkadang kalau tidak bisa sekali maka tidur langsung Allah saingat.
P	Bagaimana dengan bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?
MN	Bagaimana di, pernah ka dengar ceramah toh kalau nda salah ceramahnya ustadz das'at bilang i kalau mauki tenang pikiran ta cepat tidur bersalawat ki bede na itumi salakukan sampaiku tidur.

P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?
MN	Terkadang sih
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?
MN	Berdoa terlebih dahulu sebelum tidur
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
MN	Iyaa
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu lakukan sebelum tidur?
MN	Yahhh yang paling saya lakukan adab sebelum tidur yaitu berwudhu, biasa juga saya membaca surah-surah pendek, membersihkan tempat tidur agar bersih ditempati tidur, dan membaca doa sebelum tidur salah satu alasan mengapa kita harus membaca doa sebelum tidur karena jika sebelum tidur dan membaca doa lantas manusia ditakdirkan untuk menemui ajalnya maka Allah sudah menilainya meninggal dalam keadaan fitrah atau Husnul Khotimah.

#### Verbatim wawancara

#### Wawancara Subjek 11

Nama : Muhammad Rizky Ramadhani

Hari/Tanggal : 22 Mei 2023

Alamat : Parepare

Nama	Verbatim
P	Assalamualaikum, tabe mengganggu waktu ta. Bisa saya wawancarai ki sebentar.
MR	Iyee bisaji.
P	Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
MR	Ya, setiap malam pasti saya banyak pikiran karena banyak memikirkan sesuatu hal.
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas/stress sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?
MR	Tidak, saya jarang merasa cemas sebelum tidur, cuma saya banyak pikiran yang terkadang bikin capek/lelah
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?
MR	Ya, terkadang saya saking memikirkan banyak hal entah itu tentang

	orang tua, keluarga, kuliah, masa depan dll pasti saya nangis. Apalagi masalah orang tua pasti saya selalu menangis.
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tertidur pada malam hari?
MR	Ya, hal yang membuat saya tidak dapat tidur yah pasti krna kebanyakan memikirkan sesuatu dalam bahasa gaulnya overthinking.
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
MR	Tidak, karena saya meminum obat ketika sakit saya parah, tpi jika sakit saya tidak begitu parah, saya cuma minum air putih sebanyak mungkin dan banyak2 istirahat
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
MR	Tidak, biasanya saya minun obat tapi tidak tertidur jeka.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?
MR	YA, saya sering susah tidur salah satu alasannya juga karena keseringan merasa lapar, tentu saat lapar pasti rasa ngantuk ta bakal hilang
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
MR	Tidak, makan malam yang terlalu banyak justru membuatmu saya susah tidur sebab dapat mengganggu pencernaan sehingga susah tidur.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
MR	Tidak, karena saya tidak suka kop
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah minum kopi?
MR	Ya, terkadang saat setelah minum kopi pasti begadangka sampai jam3 itumi kenapa tidak kusuka minum kopi
P	Apakah anda merokok?
MR	Tidak, saya tidak pernah merokok karena saya adalah cewe yang harus menjaga diri sendiri untuk tetap sehat. Saya tidak suka bau rokok, apalagi bagi cowo perokok benci banget loh.
P	Apakah anda rutin berolahraga?
MR	Ya, saya rutin olahraga, seperti jogging dan berenang karena hal itu yg paling saya sukai
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
MR	Tidak, malahan sebaliknya saat kita berolahraga, maka akan ada peningkatan suhu tubuh sehingga tubuh akan memproduksi keringat untuk menormalkan suhu tubuh Proses inilah yg ternyata dapat membuat seseorang mengalami kondisi lebih sulit tidur.
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?

MR	iya karena Allah adalah sebaik-baiknya penyembuh
P	Bagaimana dengan bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?
MR	Dengan bentuk keyakinan mengamalkan anjuran-anjuran sebelum tidur berdasarkan hadist dan al-qur'an seperti dengan berdoa sebelum tidur
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?
MR	Iyaa
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?
MR	Yaitu dengan cara ketika saya insomnia saya biasanya pergi berwudhu sebelum tidur setelah itu jika mata saya belum bisa juga tidur yahhh saya mendengarkan murrotal.
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
MR	Iyaa tentunya.
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu lakukan sebelum tidur?
MR	Membersihkan tempat tidur, mematikan lampu dan membaca doa.

#### Verbatim wawancara

Wawancara Subjek 12

Nama : Revi Maliska

Hari/Tanggal : 22 Mei 2023

Alamat : Soppeng

Nama	Verbatim
P	Assalamualaikum, tabe mengganggu waktu ta. Bisa saya wawancarai ki sebentar.
RM	Iyee bisaji.
P	Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
RM	Kalau banyak pikiran sih terkadang ya, biasanya susah tidur kalau apa yaa.. pikir hari besok kira kira harus ngapain ya dari bangun tidur sampai tidur lagi. Kayak aku tuh orgnya klo ada agenda besok harinya dipikirkan dulu mateng mateng pas malamnya biar besok terarah apa apa yang harus saya lakukan di hari itu, mungkin karena keseringan pikir ttg itu jadi insomnia dan susah tidur.
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas/stress sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?

RM	Kadang merasa cemas takut ada yang terjadi tidak sesuai ekspektasi di esok harinya.
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?
RM	Menangis berlebihan, humm kadang kadang aja sih. Biasanya kalau lagi patah hati baru nangis berlebihan wkwkw
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tertidur pada malam hari?
RM	Sesuatu hal yang bikin nangis yahhh karena itu patah hati soal percintaan.
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
RM	Tergantung sakitnya yahh kalau sudah tidak bisa saya tahan, misal sakit kepala berlebihan yesss aku minum obat biar lebih cepat tidur dan tidurnya itu karena pastinya efek samping dari obat yg sudah dikonsumsi.
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
RM	Yahhhh tergantung dari obatnya ji lagi.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?
RM	Kalau malam hari lapar iyaaa apalagi kalau begadang suka lapar tiba tiba.
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
RM	Kalau mengantuk habis makan kayaknya engga efek ya sama aku, karena merasa begah jadi nda langsung ngantuk.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
RM	No, tidak minum kopi.
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah minum kopi?
RM	Nda suka kopi.
P	Apakah anda merokok?
RM	Tidak merokok juga hehehe.
P	Apakah anda rutin berolahraga?
RM	Rutin berolahraga lumayan ya hitungannya sekali seminggu lah ya, biasa juga seminggu 3x kalau lagi datang rajinnya hehehh.
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
RM	Kalau pengaruh kualitas tidur, iyadong olahraga worth it banget buat memperbaiki kualitas tidur.
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
RM	Iya yakin kepada Allah
P	Bagaimana dengan bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?

RM	Iya alhamdulillah dengan keyakinan yang saya miliki dengan Allah dapat membantu, apalagi kalau lagi begadang tiba tiba sudah jam 3 subuh. Biasa habis sholat tahajjud eh tiba tiba mengantuk.
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?
RM	Iyaa saya menerapkan.
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?
RM	Saya terlebih dahulu salat witir 2 rakaat, berwudhu sebelum tidur, dan membaca trikul.
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
RM	Iyaa
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu lakukan sebelum tidur?
RM	Mematikan lampu kamar, membaca doa.

#### Verbatim wawancara

Wawancara Subjek 13

Nama : Resky Amalia

Hari/Tanggal : 15 Mei 2023

Alamat : Parepare

Nama	Verbatim
P	Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
RA	Iya sangat banyak
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?
RA	Iya saya cemas diakibatkan skripsi saya yang belum terselesaikan dan dimana waktunya sudah 2 minggu sehingga itu yang mengakibatkan saya tidak bisa tidur
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?
RA	Iya biasa karena memikirkan hal-hal hidup kedepannya, juga biasa nonton film yang mengakibatkan saya menangis secara berlebihan
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tidur pada malam hari?
RA	Iya selalu overthinking sama masalah kuliahku, kayak tidak bisaka atur kerja tugasku, kek begitu ji kak kupikir terus i kalau malam
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?

RA	Iya kalau kambuhmi lagi maagh ku nda bisa ka kalau tidak minum obat, haruska kayak minum antasida dulu baru enak saya rasa
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
RA	Iya kayak lebih enak mi sedding tidurku kalau sudah meka minum obat maagh dan bisa ka memang tidur kalau sudah minum obat.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?
RA	Iya kadang-kadang sih, kalau insomnia meka lagi selaluka lapar, jadi pergi meka dulu itu buat makanan seperti indomie, jadi kayak susahki memang tidur kalau nda makanki.
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
RA	Iya sudah makan kayak enak sekali mi itu di rasa karena terisimi perutta jadi kayak langsung mengantuk meki.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari sebelum tidur?
RA	Tidak pernah
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah meminum kopi?
RA	Kalau bilang minum kopi itu tidak pernah karena bikin sakit maagh ku kalau sudah minum kopi, tapi pernah tonji minum kalau dari nongki, yah memang tidak bisaki na kasi tidur cepat kalau sudahki minum kopi.
P	Apakah anda sering merokok pada malam hari?
RA	Tidak pernah
P	Apakah dengan merokok anda kesulitan tidur?
RA	Tidak
P	Apakah anda rutin berolahraga?
RA	Tergantung dari mood saja, kayak adapi waktuku baruka lagi bisa luangkan untuk olahraga tapi tidak seringji juga
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
RA	Iya beda itu kalau seringka olahraga pasti itu teratur tidurku kayak lebih cepatka bisa tidur, tapi kalau tidak pernah meka lagi olahraga kayak malas-malas meki itu bergerak terus kayak kayak mau terus jeki di tempat tidur, nah itu berdampak sama tidurku kalau malam i pasti selaluka begadang main hp baru kalau main hp ka terus tidak bisa ma tidur biasa sampai subuh.
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
RA	Iyaa yakin kalau kudekatkan atau kupikir lagi masalahku yang selaluka pikir i sampai insomnia ka langsungka lagi ingat Allah, dengan mengingat Allah membuat hati dan pikiran ku jadi tenang.
P	Bagaimana dengan bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?

RA	Dengan bentuk keyakinan ku itu membaca doa, beristighfar, atau berzikir apapun yang terjadi semua sudah diatur sama yang diatas.
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?
RA	Iyaa saya menerapkan.
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?
RA	Saya menerapkan dengan melalukan salah satu tata cara yang sesuai ajaran islam karena hal itu telah telah diperintahkan melalui hadis. Salah satu tata cara yg sesuai aturan islam yang selalu saya lakukan yaitu posisi tidur mengarah ke sebelah kanan
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
RA	Ya, saya menerapkan adab sebelum tidur yang sesuai ajaran Islam.
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu lakukan sebelum tidur?
RA	Berwudhu ka dulu, baru sudah itu maa skincare ka kalau mood, bersihkan tempat tidur, baru berdoa.

#### Verbatim wawancara

Wawancara Subjek 14

Nama : Nurul Azikin

Hari/Tanggal : 9 Mei 2023

Alamat : Pinrang

Nama	Verbatim
P	Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
NA	Iya sering
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?
NA	Iya kayak selaluka pikir kapanka bisa selesaikan semua ini tugas kuliahku biar cepat ka juga wisuda biar bisa ka buktikan sama keluarga ku ternyata biasajaka, pokoknya itu hal yang biasa tidak harus dipikir eh hh malah terpikirkan semuami
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?
NA	Iya biasa selaluki pikir bisa jika gah selesaikan ini kuliahku tepat waktu juga sama teman-teman ku semua, dari kupikirnya itu semua kadangka nangis ingat juga orang tuaku yang susah payah mi biayai kuliahku tapi tidak bisa jika tepat waktu selesai

P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tidur pada malam hari?
NA	Iya ada kayak itumi selaluka overthinking, ingat lagi semua masalah-masalah kuliahku
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
NA	Iya biasa kalau lagi sakit kepalaku minumka obat paramex
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
NA	Biasa kalau sakit kepalaku dan juga ini obat paramex enak mi kurasa dan tapi kalau sudahka minum i kayak itu perasaanku kayak saya rasa mengantuk nanti beberapa menit baru bisa ma ta tidur.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?
NA	Iya selaluka lapar, selalu itu kayak bunyi-bunyi perut ta jadi nda enak di rasa nah itumi yang kasih tidak bisaka juga tidur kalau malam, nah kalau malaam itu saya mager sekali ma bergerak padahal lapar kurasa diriku karena memang selama ka ma kos tidak terarur mi makan ku tidak ada juga selalu suruki pergi makan kalau disini, itupi makan ka toh kalau tidak bisa betul mi kutahan nah dari itu mi nda teratur makan ku kambuh mi biasa maag ku kalau malam jadi tidak bisa ma itu tidur insomnia ka lagi di tambah pikiran ku lagi yang selalu banyak pikiran kalau malam.
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
NA	Iya sih karena terisi mi lagi perutta, jadi pasti langsung meki mau tidur.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari sebelum tidur?
NA	Tidak pernahji
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah meminum kopi?
NA	Kalau bilang soal minum kopi tidak pernah jika saya rasa minum i kalau mauka tidur, karena yang bikin tidak tidurka itu yah ituji overthingkingku, sama lapar tengah malam
P	Apakah anda sering merokok pada malam hari?
NA	Tidak pernah
P	Apakah dengan merokok anda kesulitan tidur?
NA	Tidak
P	Apakah anda rutin berolahraga?
NA	Ya sering kalau ada lagi kesempatanku
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
NA	Iya sangat mempengaruhi kayak lebih seringki malas-malasan toh berolahraga sehingga itu yang buatki semua untuk begadang di malam hari karena pada siang hari tidak pernah ki latih tubuh ta untuk olahraga na kalau sudah ki olahraga pasti capek nah ini kenyataannya tidak ada dibikin cuman rebahan kalau sore jadi pass malam itu full energy ku

	jadi tidak tidurka paling main hp ja terus .
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
NA	Ya, saya yakin karena semua kesusahan atau kesulitan yang dialami itu datang dari Allah swt sebagai ujian kepada kita termasuk kesulitan tidur (insomnia).
P	Bagaimana dengan bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?
NA	Nah, insomnia bisa disebabkan karena kurangnya pendekatan dengan Allah swt sehingga merasa gelisah yang menjadi penyebab insomnia. Oleh karena itu, dengan yakin dan percaya kepada Allah swt maka akan mengatasi masalah insomnia kita. Kalau saya toh cara untuk menerapkan bahwa kita yakin dan percaya pada Allah SWT. dengan cara mendekatkan diri dengan-Nya melalui ibadah, dzikir, berdoa sebelum ingin tidur, perbanyak istighfar jika mengalami kegelisahan dan kecemasan dimalam hari dan menjaga pola hidup yang menjadi salah satu kedekatan kita dengan Allah jika menjaga tubuh kita dan mengatur hidup lebih positif
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?
NA	Iyaa kalau tenangmi pikiran, tapi kalau capek ka biasa langsung tidur saja jeka.
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?
NA	Kalau tata caraku sebelum tidur kalau insomnia maka toh pertama itu salat isya ka karena biasa mau peka tidur baruka salat, terus kubaca mi doa tidur baru berusaha maka tidur tapi, kalau berusaha maka tidur baru tidak bisa ka tidur itumi salakukan dengan bershalawat sampenya ka ketiduran.
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
NA	Ya, saya menerapkan adab sebelum tidur yang sesuai ajaran Islam
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu lakukan sebelum tidur?
NA	Saya jika ingin tidur tidak lewat dari jam 10 ke atas agar tidur saya cukup, saya sebelum tidur berwudu terlebih dahulu, membersihkan tempat tidur agar merasa nyaman dan membaca amalan sebelum tidur ayat kursi dan triqul serta doa tidur dan berdzikir. Saat tidur saya juga memposisikan badan saya menghadap ke kanan dan tidak pernah tengkurap.

Verbatim wawancara

Wawancara Subjek 15

Nama : Tasya Safitri

Hari/Tanggal : 22 Mei 2023

Alamat : Parepare

Nama	Verbatim
P	Assalamualaikum, tabe mengganggu waktu ta. Bisa saya wawancarai ki sebentar.
TS	Iyee bisaji.
P	Apakah pada malam hari anda banyak pikiran?
TS	Iya banyak pikiran.
P	Apakah anda pada malam hari merasa cemas/stress sebelum tidur sehingga anda tidak bisa tidur?
TS	ya ada beberapa alasan yang membuat saya merasa cemas bahkan saya cemas berlebihan terhadap beberapa hal, seperti saya cemas karena saya memikirkan tugas saya yang belum selesai, saya cemas tentang kuliah saya serta langkah apa yang tepat saya pilih setelah kuliah apakah lanjut S2 atau menikah saya juga sering ovt ttg masa depan.
P	Apakah pada malam hari anda menangis secara berlebihan sehingga anda tidak bisa tidur?
TS	Iya terkadang.
P	Apakah ada sesuatu hal yang membuat anda tidak dapat tertidur pada malam hari?
TS	saya terkadang mengalami depresi untuk beberapa hal dan karena hal tsrbt saya tidak bisa tidur di malam hari, hal yg biasa menyebabkan saya susah tidur biasa masalah pertemanan, relationship
P	Apakah anda pada saat merasakan sakit anda harus meminum obat?
TS	Yaa terkadang tergantung dari sakit ku.
P	Apakah setelah anda meminum obat dapat tertidur?
TS	terkadang jika sulit tidur saya biasa membeli obat yg membantu saya tidur dengan cepat di malam hari , meskipun jarang tapi ketika saya sulit tidur saya biasa membeli obat-obatan agar bisa tidur dengan nyenyak.
P	Apakah pada malam hari anda merasakan lapar menyebabkan anda susah tidur?

TS	Yaaa sering.
P	Apakah anda setelah makan pada malam hari dapat tertidur?
TS	Saya sering kelaparan pada malam hari dan itu menyebabkan saya susah tidur, tapi kalau terlalu kenyang tidak bisa langsung tidur.
P	Apakah anda meminum kopi pada malam hari?
TS	Iya saya biasa minum ketika saya ingin mengerjakan tugas.
P	Apakah anda sulit tertidur pada malam hari setelah minum kopi?
TS	Iyaa karena kafein yang terkandung dalam kopi membuat saya tetap terjaga di malam hari dan bisa menyelesaikan tugas saya.
P	Apakah anda merokok?
TS	No, no saya tidak merokok.
P	Apakah anda rutin berolahraga?
TS	Kurang olahraga, saya jarang olahraga.
P	Apakah dengan kurangnya berolahraga mempengaruhi kualitas tidur anda?
TS	Saya pikir hubungan olahraga dengan susah tidur tidak memiliki pengaruh apapun.
P	Apakah dengan keyakinan yang kamu miliki dengan Allah dapat mengatasi insomnia yang kamu alami?
TS	Iyaa terkadang itu memang kalau insomnia ki muncul memang itu pikiran buruk yang tidak-tidak terpikirkan semua tetapi berusaha ka yakin sama Allah kuyakinkan diri ku supaya tenang kurasa.
P	Bagaimana dengan bentuk keyakinan yang kamu terapkan untuk mengatasi masalah insomnia?
TS	Langsung ka lagi istighar, baca doa-doa.
P	Apakah kamu menerapkan tata cara tidur sebelum tidur sesuai dengan ajaran islam?
TS	Terkadang kuterapkan terkadang juga kulupai.
P	Bagaimana bentuk tata cara sebelum tidur yang kamu terapkan sesuai dengan ajaran islam?
TS	Itumi tadi yang kubilang baca doa sebelum tidur nah kalau tetap ka tidak bisa tidur kalau baca doa yahhh mendengarkan murrotal qur'an ka lama kelamaan tertidur ma pasti.
P	Apakah kamu menerapkan adab sebelum tidur?
TS	Iya terkadang saya menerapkannya sebelum saya tidur,
P	Bagaimana bentuk adab yang kamu lakukan sebelum tidur?
TS	Dengan cara menghadap ke kanan dan tidak terlalu memakai pakaian terbuka.

## BIODATA PENULIS



Nama lengkap penulis adalah Rini Syamsul lahir di Kota Parepare tanggal 10 Mei 2001. Penulis lahir dari pasangan suami istri bapak Syamsul Bahri dan ibu Sahriah, merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Penulis bertempat tinggal di Jln. Melingkar kecamatan Soreang Kota Parepare Provinsi Sulawesi Selatan. Penulis memulai jenjang pendidikan mulai dari TK PGRI, kemudian melanjutkan pendidikannya di UPT SD Negeri 63, melanjutkan pendidikan ke jenjang sekolah menengah pertama di Pondok Pesantren DDI LIL-BANAT Kota Parepare, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAN 1 MODEL Parepare, dan melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di Institut Agama

Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan mengambil program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Penulis pernah melaksanakan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) di Desa Tapporang Kecamatan Batulappa dan melaksanakan Praktik Pengalaman (PPL) di Kantor Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) kota Parepare. Penulis pernah menjadi wakil sekretaris Dema Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah pada tahun 2021-2022, penulis juga merupakan demisioner Study Club Mahasiswa Parepare (SC-MiPa).

Penulis mengajukan judul skripsi sebagai tugas akhir yaitu **“Implementasi Spiritual Ibadah Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.”**

# CODING

