

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan sesuatu kebutuhan biologis manusia yang dapat melenyapkan keletihan jasmani serta keletihan mental.¹ Istirahat tidur dalam waktu 6-7 jam dalam satu hari merupakan tidur yang baik serta akan berdampak positif pada tubuh. Tidur merupakan kebutuhan hidup manusia yang sangat penting untuk diperhatikan, tidur juga merupakan suatu proses pembuatan sel-sel badan yang baru, revisi sel-sel badan yang rusak (*Alami Healing Mechanism*), dan melindungi penyeimbang metabolisme serta biokimiawi badan.²

Tidur merupakan kebutuhan pokok yang sama seperti sandang dan pangan, tidur merupakan kebutuhan mendasar yang sangat diperlukan setiap manusia. Tidur yang cukup menjadi pengaruh besar bagi kesehatan manusia, dengan tidur organ dalam tubuh manusia dapat beristirahat sehingga esok harinya tubuh manusia akan terasa lebih segar dan bertenaga. Bagian tubuh manusia yang sangat memerlukan istirahat ialah otak, yang dimana otak adalah pusat dari organ tubuh lainnya.³

Tidur merupakan proses yang dibutuhkan oleh manusia untuk pembuatan sel-sel tubuh baru, sel-sel tubuh yang rusak dan memberikan waktu pada organ tubuh untuk istirahat ataupun melindungi penyeimbang metabolisme tubuh. Namun, sebagian orang dapat dengan mudah tertidur, dan sebagian orang susah untuk tidur ataupun dalam bahasa medis sering dikenal sebagai insomnia.

Insomnia merupakan suatu gangguan yang disebabkan oleh stres dan kecemasan, masalah medis akut, pola tidur yang salah, dan lingkungan.⁴ Insomnia atau gangguan sulit

¹Panteri, Igp. 2009, *Gangguan Tidur Insomnia Dan Terapinya Suatu Kajian Pustaka*. Majalah Ilmiah Unud Th Xx No 37

²Lanny Gunawan, *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*, Yogyakarta: Kanisius, 2001. Hal. 75

³Abdul Basit Abdurransyadi, *The Prophetic Medicine*, Selangor : Pustaka Ibnu Katsir, 2017. Hal 33.

⁴Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2005, Hal. 61

tidur ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas, penurunan kualitas hidup dan keselamatan manusia.⁵Insomnia digolongkan sebagai gangguan mental atau fisik yang dapat diatasi dengan perawatan yang *responsive*. Insomnia merupakan kendala tidur yang biasanya diisyarati oleh kesukaran dalam mengawali ataupun mempertahankan tidur yang bertabat ataupun persiten. Biasanya ini sering terjadi karena sering yang namanya gangguan kecemasan pada diri manusia.⁶

Insomnia dapat menyerang semua tingkatan usia mulai dari tingkatan remaja hingga lansia. *The National Sleep Foundation* 2002 di Amerika menunjukkan 58% orang dewasa di Amerika Serikat mengalami gejala insomnia selama beberapa malam dalam seminggu atau lebih. Penelitian yang dilakukan di Jepang disebutkan 29% responden tidur kurang dari 6 jam, 23% merasa kekurangan dalam jam tidur 6% menggunakan obat tidur, kemudian 21% memiliki prevalensi insomnia dan 15% kondisi mengantuk yang parah pada siang harinya.⁷Penelitian sebelumnya di Amerika, disebutkan bahwa terdapat setidaknya tujuh puluh ribu penduduk yang mengalami insomnia intermiten.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Umi Nur Holifah, dengan jumlah responden sebanyak 54 orang paling banyak mengalami insomnia sebanyak 37 responden atau 68,5% dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 17 responden atau 31,5%. Dimana, dalam penelitiannya dijelaskan bahwa insomnia ini terjadi diakibatkan oleh tingkat stress yang tinggi.⁸

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi efektif untuk menurunkan kecemasan, relaksasi merupakan proses stimulasi yang dilakukan oleh saraf parasimpatetis

⁵Rafknowledge, *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: Pt. Elex Media Komputino, 2004. Hal.60

⁶Muhammad Akbar Nurdin, *Kualitas Hidup Penderita Insomnia*, Vol 14 No. 2, Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2018. Hal.129

⁷Noerma Shovie Rizqiea, *Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir*, Vol.1 No. 1, Jurnal Nursing Studies, 2012. Hal 234.

⁸ Umi Nur Holifah, *Efektivitas Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Akhir*, Vol. 01 No. 01 Jurnal Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi. Hal. 2

untuk menurunkan semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatetis dan menaikkan semua fungsi yang diturunkan saraf simpatetis, yang dimana kedua saraf ini saling berpengaruh sehingga dengan bertambahnya salah satu aktivitas akan menghambat dan menekan aktivitas yang lain. Dengan hal ini, seseorang yang memiliki gangguan sulit tidur akan mudah memasuki kondisi tidur dengan bantuan saraf parasimpatetis yang dapat mengurangi ketegangan pada otak dan otot.⁹

Insomnia dapat disembuhkan dengan beragam cara, salah satunya dengan berdoa meminta perlindungan kepada Allah sebelum tidur. Cara paling ampuh dalam melenyapkan ketegangan pada saraf atau gejala emosi jenis apapun. Dengan seseorang melakukan dengan sepenuh hati, saraf akan mengendur, jiwa akan tenang. Dengan doa seseorang bisa mengosongkan jiwa, akal, dan pikiran dari setiap problem kehidupan yang dihadapi. Dengan doa jiwa akan merasakan lebih tenang dan hati terasa damai. Selanjutnya, tidur pun akan bisa nyenyak. Sebagaimana disebutkan dalam Q.S Al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸

*Artinya; "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang"*¹⁰

Dari ayat diatas dijelaskan bahwa orang-orang yang beriman akan merasakan hati yang tenang, dan dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang, apabila dikaitkan dengan keadaan sulit tidur, maka ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang sulit tidur cenderung tidak mengingat Allah, dan apabila individu tersebut memperbanyak zikir dan mengingat Allah akan lebih merasa tenang.

⁹Esty Aryani Safithry, *Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia*, Vol. 9 No.1, Pedagogik Jurnal Pendidikan, 2014. Hal.72

¹⁰ Departement Agama Ri, *Al-Quran Dan Terjemahannya*, Bandung: Cv. Penerbit Diponegoro, 2005, Hal. 72

Doa merupakan pengakuan seorang hamba atas keterbatasannya dalam melampaui cobaan dalam hidup dan mengakui kekuatan Allah SWT.¹¹ Dengan berdoa individu akan merasakan ketenangan dengan menggantungkan segala hal hanya kepada sang pencipta.

Dalam buku “Doa dan Terapi Khusus Bebas Insomnia dan Gangguan Tidur” karya ustad Mujtahidin, dijelaskan bahwa terdapat beberapa kasus yang membahas tentang gangguan insomnia yang dapat disembuhkan dengan terapi doa, buku ini juga selaras dengan ajaran Rasulullah dimana yang diriwayatkan oleh imam bukhari dan muslim, saat memasuki tempat tidur hendaklah bermunajat kepada Allah dengan berdo’a. Terapi konseling mengatasi permasalahan manusia termasuk misalnya insomnia, sudah banyak dilakukan melalui pendekatan psikologi atau bimbingan konseling, tetapi bimbingan konseling ini masih berbasis sangat minim, karena minimnya data dan referensi secara ilmiah yang mengkaji tentang nilai-nilai spiritual, pengalaman spiritual untuk persoalan tersebut maka penelitian dilakukan untuk lebih memperluas dan referensi untuk membuktikan secara ilmiah pengalaman dan pendekatan spiritual tentang gangguan tidur.¹²

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis ingin meneliti lebih dalam mengenai **“Studi analisis doa dan terapi khusus berbasis insomnia karya Ustad Mujtahidin”**.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, diberikan batasan masalah dalam penelitian ini. Hal ini penting dilakukan agar penelitian dapat terarah, untuk itu peneliti membatasi penelitian ini doa dan terapi khusus bebas insomnia.

¹¹ Djafar Sabran, *Risalah Doa Ya Rabbi*, Surabaya: Darussagaf, 2007. Hal. 5

¹² Ustad Mujahidin, *“Do’a & Terapi Khusus Bebas Insomnia & Gangguan Tidur”*, Pustaka Ilman, 2012, Hlm71

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, dengan mengingat keterbatasan kemampuan dan waktu yang dimiliki oleh penulis, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan kedalam beberapa pertanyaan berikut:

1. Apa yang menyebabkan Gangguan Insomnia dalam Buku Doa dan Terapi Khusus Bebas Insomnia Karya Ustad Mujtahidin ?
2. Bagaimana Terapi Khusus menurut Ustad Mujtahidin dalam Buku Doa dan Terapi Khusus Bebas Insomnia dan Gangguan Tidur ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penyebab gangguan insomnia.
2. Untuk mengetahui Terapi khusus agar terbebas dari insomnia dan gangguan tidur.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan sumbangsih pemikiran atas berkembangnya bidang ilmu pengetahuan, terkhusus pada bidang bimbingan dan konseling, bimbingan konseling islam, psikologi, dan ilmu dakwah.

2. Secara Praktis

- a. Bagi konselor, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah referensi untuk digunakan dalam bidang bimbingan dan konseling.
- b. Bagi peneliti, untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh doa dan terapi khusus agar terbebas insomnia dan gangguan tidur dalam memelihara pola tidur yang baik.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai literatur untuk peneliti selanjutnya.

F. Sistematika Penelitian

Agar tercipta penyusunan penelitian yang terarah, sistematis dan saling berhubungan, maka peneliti secara umum dapat menggambarkan susunanya sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, dalam bab ini, penulis memaparkan tentang latar belakang mengapa penulis ingin meneliti upaya dan kendala dalam proses meningkatkan ketenangan pada penderita insomnia menggunakan teknik relaksasi berbasis doa, disamping itu dimuat pula rumusan masalah dimana terdapat beberapa pertanyaan yang kemudian dirumuskan pada tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, dan metodologi penelitian.

BAB II Tinjauan Pustaka, bab ini peneliti menjelaskan tentang penelitian terdahulu, serta teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian yang nantinya dipergunakan dalam menganalisis setiap permasalahan yang ada. Adapun kajian teori ini membahas tentang doa dan terapi khusus pada penderita gangguan insomnia.

BAB III Metode Penelitian, bab ini sangat berperan aktif dalam mencari data dalam penelitian, oleh karena itu peneliti menggunakan beberapa hal untuk mempermudah dalam mencari sebuah data tersebut diantaranya adalah jenis penelitian, pendekatan penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, metode pengambilan data, metode pengolahan dan analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini peneliti akan menganalisis data-data baik melalui data primer maupun data sekunder untuk

menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan yakni hasil wawancara dari para narasumber dan literatur-literatur pendukung.

BAB V

Penutup, bab ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan dan saran dari hasil yang diteliti. Bab ini sangat penting sekali dalam menjawab secara singkat dari rumusan masalah yang telah ditetapkan tentang upaya dan kendala yang dihadapi dalam proses doa dan terapi khusus dalam menghilangkan gangguan tidur pada penderita insomnia.