

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Menurut Ustad Mujtahidin dengan doa sebagai terapi khusus ini penulis mengutamakan rileks yang lebih baik agar para penderita insomnia bisa merasakan ketenangan dalam tidur dan tidak mengalami stress yang berlarut-larut dengan cara tahap relaksasi maupun doa kepada Allah dengan cara bertawakal dengan berserah diri dan memohon perlindungan kepada Allah. Kemudian doa berbasis insomnia menurut Ustad Mujtahidin yakni melakukan relaksasi namun dengan menyelipkan do'a sebagai alat yang digunakan untuk membantu memperoleh ketenangan.
2. Penyebab gangguan insomnia menurut Ustad Mujtahidin dikategorikan ke dalam empat faktor, yaitu psikologi yang dimana gangguan psikologis meliputi antara lain depresi, stres, dan frustrasi. Kemudian faktor medis, perilaku dan lingkungan, lalu karena pekerja *shift*. Doa dapat digunakan untuk mengatasi gangguan insomnia dengan bermunajat kepada Allah dengan khusyuk pada saat seseorang tersebut akan memasuki tempat tidur.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dijadikan perhatian khusus dalam penelitian selanjutnya yang terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas dalam penelitian ini agar dapat menemukan tokoh islam yang memiliki pemikiran yang sama dengan Ustad Mujtahidin, dan diharapkan dapat memperluas kembali dalam pengetahuan yang terkait.

2. Bagi seluruh lingkungan pendidikan terkhusus orang tua untuk lebih memperhatikan kualitas tidur pada anak sejak dini dan mengatur jam tidur yang baik kepada anak sejak dini