

## **ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul studi analisis buku doa dan terapi khusus berbasis insomnia karya Ustad Mujtahidin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana doa sebagai terapi khusus bebas insomnia dan untuk mengetahui gangguan penyebab insomnia. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini ialah *library research* atau penelitian kepustakaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dengan sumber data primer yang diambil dari buku doa & terapi khusus bebas insomnia dan gangguan tidur karya ustad Mujtahidin dan sumber data sekunder dari berbagai literatur-literatur yang berkaitan dengan judul penelitian. Adapun teknik pengumpulan data berupa dokumentasi dan analisis data berupa *content analysis*. Hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwasanya dengan menggunakan terapi khusus bebas insomnia yang dimana menggunakan rileks agar lebih baik pada penderita insomnia dengan tidak melupakan doa kepada Allah sebagai alat untuk membantu memperoleh ketenangan.

***Kata Kunci : Doa, Relaksasi, Insomnia***

