



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
SHALAT TAHAJUD UNTUK MENANGANI
INSOMNIA PADA SEORANG ISTRI DI DESA
SABIYAN BANGKALAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Guna memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Husnul Muassaroh
NIM. B93216115

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Husnul Muassaroh

NIM : B93216115

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Raya Sabiyan, Bangkalan

Judul Skripsi : Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud
untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri
di Desa Sabiyan Bangkalan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi tersebut belum pernah diajukan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi tersebut benar-benar hasil karya mandiri penulis dan bukan merupakan jiplakan atau plagiasi atas karya orang lain.
3. Penulis bersedia menanggung semua konsekuensi hukum, bila ternyata dikemudian hari diketahui atau terbukti secara sah dan meyakinkan bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiasi.

Surabaya, 30 Maret 2020

Yang telah menyatakan,



Husnul Muassaroh

NIM. B93216115

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

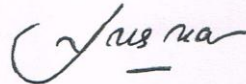
Nama : Husnul Muassaroh
Nim : B93216115
Prodi : Bimbingan dan konseling Islam
Judul : Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 30 Maret 2020

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing,



Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes
NIP. 197605182007012022

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

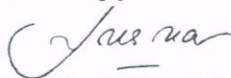
Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk
Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri
di Desa Sabiyang Bangkalan

SKRIPSI
Disusun Oleh
Husnul Muassaroh
B93216115

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 16 Maret 2020

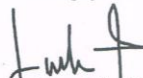
Tim Penguji

Penguji I,



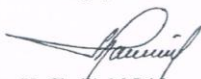
Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji II,



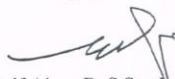
Dr. Lukman Fahri, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji III,



Drs. H. Cholil, M.Pd.
NIP. 196506151993031005

Penguji IV,



Dr. Arif Ainur R., S.Sos.I, M.Pd.Kons
NIP. 197708082007101004

Surabaya, 15 Juni 2020

Dekan,




Dr. H. Abdul Halim, M.Ag.
NIP. 196307251991031003

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@umsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Husnul Muassaroh
NIM : B93216115
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : muassarohusnul@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri
di Desa Sabayan Bangkalan

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Agustus 2020

Penulis

(Husnul Muassaroh)

ABSTRAK

Husnul Muassaroh (B93216115), 2020. Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud terhadap Seorang Istri Penderita *Insomnia* di Desa Sabiyan, Bangkalan? (2) Bagaimana Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud terhadap Seorang Istri Penderita *Insomnia* di Desa Sabiyan, Bangkalan?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan melakukan wawancara dan observasi. Setelah data terkumpul, kemudian analisis dilakukan untuk mengetahui proses konseling Islam dengan terapi shalat tahajud terhadap penderita *insomnia*. Sedangkan untuk mengetahui hasilnya, yaitu dengan membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses terapi konseling Islam dilakukan.

Adapun hasil dari penelitian ini, setelah melalui tahapan-tahapan konseling seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan *follow-up*, konseli mengalami perkembangan yang cukup berhasil. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan sikap atau perilaku konseli setelah melaksanakan proses terapi yang telah diberikan oleh konselor atau peneliti.

Kata Kunci : Konseling Islam, Terapi Shalat Tahajud, *Insomnia*

ABSTRAC

Husnul Muassaroh (B93216115), 2020. *Islamic Counseling With Tahajud Prayer Therapy to Deal with Insomnia in a Wife in the Sabiyan village of Bangkalan*

The focus of this research is (1) How is the Process of Islamic Counseling with Tahajud Prayer Therapy For a Wife with Insomnia in the Village of Sabiyan, Bangkalan (2) What is the Result of Implementing Islamic Counseling With Tahajud Prayer Therapy For a Wife with Insomnia in the Village of Sabiyan, Bangkalan?

In answering these problems in this study using qualitative methods with comparative descriptive analysis. Researchers search for data by conducting interviews and observations. After the data is collected, then an analysis is performed to find out the process of Islamic counseling with tahajud prayer therapy for sufferers of insomnia. Meanwhile to find out the result, namely by comparing conditions of the counselee before and after the Islamic counseling process is carried out.

As for the result of this study after going through stages of counseling stages such as problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and follow-up, the counselee has developed quite successfully. This can be seen from the change in attitude or behavior of the counselee after carrying out the therapy process that has been given by the counselor or researcher.

Keywords : *Islamic Counseling, Tahajud Prayer Therapy, Insomnia*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	iv
ABSTRAC.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan.....	13

BAB II KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Kerangka Teori	15
1. Konseling Islam	15
2. Shalat Tahajud	33
3. <i>Insomnia</i>	43
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	49
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	52
C. Jenis dan Sumber data.....	52
D. Tahap-tahap Penelitian	54
E. Tekhnik Pengumpulan Data.....	57
F. Tekhnik Validitas Data	59
G. Tekhnik Analisis Data	61
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	63
A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian	63
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	63
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	66
3. Deskripsi Masalah Konseli	72

B.	Penyajian Data	73
1.	Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud terhadap Penderita <i>Insomnia</i>	73
2.	Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud Terhadap Penderita <i>Insomnia</i>	91
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	95
1.	Perspektif Teoritis.....	95
2.	Perspektif Keislaman	101
BAB V PENUTUP		104
A.	Kesimpulan	104
B.	Saran	105
DAFTAR PUSTAKA.....		107
LAMPIRAN.....		110

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	
Hasil catatan perilaku konseli pada setiap minggu	84
Tabel 4.2	
Kondisi konseli setelah melaksanakan proses terapi	94
Table 4.3	
Perbandingan langkah-langkah konseling berdasarkan teori dan praktik lapangan	95
Tabel 4.4	
Perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah menjalani terapi	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia mempunyai kebutuhan dirinya masing-masing. Kebutuhan tersebut harus dipenuhi agar mencapai kepuasan agar dapat mudah mengeksistensikan dirinya. Baik kebutuhan fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan adalah hal yang vital yang selalu bermanfaat dan dibutuhkan untuk menjaga status “kemanusiaan” itu sendiri. Kebutuhan fisiologis memiliki status prioritas yang tinggi dalam tingkatan Maslow. Jika terdapat seseorang yang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi, maka orang tersebut akan memilih untuk melengkapi kebutuhan fisiologisnya terlebih dahulu. Salah satu kebutuhan fisiologis yang sering dipenuhi dalam kehidupan manusia adalah istirahat dan tidur.¹

Tidur, merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia. Tidur adalah keperluan dasar manusia, seperti halnya makan dan minum. Tidur yang cukup dan menjadikan tubuh sehat dan kuat. Dengan tidur, otomatis organ tubuh manusia yang di dalam juga istirahat dalam beberapa saat. Sehingga dapat memulai kembali dengan tenaga baru. Otak adalah organ yang juga paling membutuhkan istirahat. Tidur adalah bagian dari proses pemulihan. Hal ini dapat memberi manfaat bagi tubuh, di antaranya adalah mengembalikan kondisi tubuh pada kondisi awal mula kebugarannya. Awalnya mengalami kelelahan menjadi segar kembali. Jika kekurangan tidur, maka proses pemulihan juga

¹ Wahid N. *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*, (Jakarta : EGC, 2008)

terhambat, sehingga organ tubuh tidak dapat bekerja dengan maksimal. Biasanya, orang yang sulit dan kurang tidur akan mengalami kelelahan dan penurunan konsentrasi.

Keadaan tidur dapat mengalami kondisi istirahat periodik atau istirahat pada periode tertentu dan dapat dibilang sebagai berkala. Saat-saat seperti tersebut kesadaran manusia pada sekitarnya terhenti dan tubuh beristirahat. Otak berfungsi, terstruktur, pada pusat-pusat tidur dan terjaga. Pada saat yang sama, tubuh akan menghasilkan unsur atau zat yang saat dilepas kedalam aliran darah akan membuat mengantuk. Lalu, proses tersebut jika dipengaruhi oleh gangguan pikir, kecemasan, stress, akan menyebabkan *insomnia*.²

Insomnia adalah keluhan yang sering muncul berupa kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur atau untuk tetap tidur, seringnya terbangun di pertengahan malam dan seringnya terbangun lebih awal pada diri seseorang.³

Insomnia seringkali terjadi pada orang-orang dengan usia muda, dewasa, maupun tua. Munculnya tersebut juga bersamaan dengan gangguan kecemasan, emosional, gelisah, depresi, dan terbayang-bayang ketakutan. Terkadang, juga terdapat beberapa orang yang mengalami kesulitan tidur akibat pikiran dan jasmaninya lelah. Usia yang semakin bertambah juga memengaruhi kurangnya tidur. Stadium atau tingkatan dalam tidur juga berubah. Tingkatan empat berubah menjadi lebih pendek dan pada akhirnya menghilang dan pada semua stadium atau tingkatan lebih banyak

² Ulumudin Bahrul A, *Hubungan Tingkat Stress Dengan kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*, 2011. www.eprints.undip.ac.id

³ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya* (Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2004),56

terbangun. Perubahan-perubahan ini adalah normal, namun terkadang membuat orang-orang tua berpikir bahwa mereka mengalami kekurangan tidur atau tidak cukup tidur lama. Corak tidur yang biasa terbangun lebih awal juga sering terjadi pada usia lanjut. Ada beberapa orang yang tidur secara normal tetapi bangunnya lebih awal dan sulit untuk melakukan tidur kembali. Terkadang orang-orang tersebut dalam keadaan gelisah sebelum tidur, takut akan tidak bisa tidur kembali terjadi. Depresi juga ditampakkan pada bangunnya pada dini hari. Pola tidur yang terbalik juga pertanda orang tersebut mengalami gangguan tidur atau *insomnia*. Tidur yang tidak pada waktunya dan bangun juga tidak pada waktunya.⁴

Kesehatan selalu menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang. Kesehatan, tidak hanya selalu mengenai fisik. Mental juga perlu diperhatikan. Jika berbicara mengenai fisik, maka hal yang dapat dilakukan yaitu dengan berolahraga, mengkonsumsi makanan yang sehat, serta istirahat yang cukup.

Jika seseorang sulit masuk dalam kondisi tidur maka itu dikatakan sebagai *insomnia* inisial, telah memasuki kondisi tidur namun sering terbangun dini hari dan sulit untuk kembali tidur maka itu merupakan *insomnia* terminal.⁵ Penderita *insomnia* cenderung mengalami kesulitan tidur ketika berada di kasur, dan membutuhkan waktu sekitar 30 menit untuk bisa tidur.⁶ Meskipun kurang tidur, penderita *insomnia* tidak mengeluh mengantuk di siang hari. Namun mereka

⁴<https://id.wikipedia.org/wiki/Insomnia#Diagnosa> diakses pada 26 Oktober 2018 pada jam 05.15 pm.

⁵Widya. G, *Mengatasi Insomnia : Cara Mudah Mendapatkan Tidur Nyenyak Anda*, (Jogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2012), 14.

⁶Ibid,13.

cenderung merasa lelah dan letih dengan konsentrasi yang buruk.

Seperti fenomena yang ditemukan oleh peneliti terhadap penderita *insomnia*. Dia bernama Ria. Ria berumur 23 tahun. Ria sudah berkeluarga. Sudah dua tahun dia menikah. Kesehariannya Ria adalah seorang ibu rumah tangga. Suaminya berprofesi sebagai seorang pelaut (pelayaran). Seseorang yang profesinya sebagai pelaut, biasanya jarang dirumah. Dia terikat kontrak kerja dengan salah satu perusahaan kapal pesiar selama delapan bulan hingga sembilan bulan dan hanya mendapat cuti untuk pulang ke rumah selama dua bulan sampai 3 bulan saja. Meskipun demikian, Ria dan suaminya sangat bahagia. Ria juga sudah terbiasa dengan profesi suaminya, karena di lingkungan tempat ria tinggal, sebagian tetangganya juga ada yang berprofesi sebagai pelaut. Ayah dan kakaknya pun juga demikian.

Di usia pernikahannya yang menginjak dua tahun, Ria belum dikaruniai keturunan. Sebenarnya, suami maupun keluarganya tidak memperlakukan hal tersebut, karena usia Ria juga masih muda dan suaminya memang jarang berada dirumah karena bekerja. Karena sudah dua tahun menikah dan belum juga diberikan keturunan, Ria menjadi bahan pembicaraan tetangga karena dirinya belum juga hamil. Awalnya, Ria menanggapinya biasa saja. Akan tetapi, Ria mulai merasa risih dan mulai mencemaskan keadaan tersebut. Apalagi ketika mendengar omongan tetangga yang selalu menyindir akhirnya menjadi beban pikiran Ria. Beberapa bulan lalu, Ria pernah menghadiri acara pernikahan tetangga rumahnya, kebetulan saat itu dia hadir bersama iparnya yang saat itu hamil sudah enam bulan. Ada beberapa orang yang bertanya : “*Ria belum hamil?*”, “*Loh sudah lama yang*

nikah kok belum juga hamil?”, “Kok duluan iparnya yang hamil?, padahal iparnya barusan nikah!”. Meskipun terkadang Ria mencoba untuk tidak memperdulikan omongan tetangganya, akan tetapi sindiran dan pertanyaan-pertanyaan tetangga terhadap Ria membuatnya semakin kepikiran. Satu tahun terakhir Ria sering mengeluh jika dia susah tidur. Menurutnya, dia susah tidur dikarenakan cemas dan banyak pikiran. Selain memikirkan dirinya yang belum juga hamil, Ria mengatakan sebentar lagi dia akan membangun rumah. Dia harus pintar mengelola keuangan dalam keluarganya. Meskipun Ria belum dikarunia seorang anak, akan tetapi suami Ria mempunyai tanggungan, yaitu membiayai adiknya sekolah dan uang bulanan untuk mertua perempuannya, karena mertua laki-lakinya sudah lama meninggal dunia. Selain itu, Ria juga mengaku tidak bisa tidur ketika suaminya tidak mengabarinya. Pola tidur Ria sebenarnya sudah teratur. Dia biasanya tidur antara jam 21.00-22.00 WIB. Ketika sudah banyak fikiran, terkadang dia terbangun tengah malam dan tidak bisa tidur kembali sampai waktu subuh. Akhirnya, saat pagi hari Ria sering terlihat letih karena kurang tidur. Meskipun hal tersebut tidak setiap hari dialami oleh Ria, akan tetapi Ria mengeluhkan keadaan tersebut. Ketika dia terbangun dan tidak dapat tidur kembali Ria memilih menonton televisi dan bermain *gadget*.

Stress atau kecemasan merupakan salah satu penyebab *insomnia*. *Insomnia* dapat muncul sewaktu-waktu pada saat *stress*. Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, ketika penderita *insomnia* yang disebabkan karena banyaknya pikiran dan terbangun tengah malam serta susah untuk tidur kembali, dia lebih memilih mengisi waktunya dengan menonton televisi dan bermain *gadget*. Dari permasalahan di atas,

peneliti ingin memberikan konseling (bantuan) dengan menggunakan terapi shalat tahajud.

Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan untuk membantu individu, agar dalam memenuhi kebutuhan baik jasmani maupun rohani atau dalam memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk individu, sosial, berbudaya, dan sebagai makhluk Tuhan (religius), dapat senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah serta terhindar dari masalah-masalah yang menjadikan individu tersebut hidup dengan tidak selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.

Shalat adalah ibadah yang sangat istimewa dalam Islam. Istimewa karena shalat menjadi tiang agama, menjadi pembeda antara orang muslim dan orang kafir serta menjadi penentu diterima atau tidaknya amalan selain shalat. Sesungguhnya shalat merupakan rukun agama terbesar yang bersifat praktik (*amali*), sedangkan diantara hal yang amat dituntut didalam pelaksanaan shalat ialah khusyuk.⁷

Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam. Shalat diwaktu malam hanya dapat disebut shalat tahajud dengan syarat apabila dilakukan sesudah bangun tidur dari tidur malam.⁸ Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an, shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dianjurkan. Allah SWT berfirman :

⁷ Muhammad Shaleh Al-Munjid, *Shalat yang Khusyuk dan Langkah-Langkah Mencapainya*, terj. Zulkifli Zakaria (PT. Raja Grafindo Persada, 2002), 5

⁸Moh. Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang : PT. Karya Toha Putra, 2005), 88

{ وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ
مَقَامًا مَّحْمُودًا } [الإسراء: 79]

Artinya : “Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu : mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji” (Q.S. Al-Isra : 79).

Shalat adalah tiang agama. Barang siapa yang shalatnya kokoh, maka bisa dipastikan dia akan semakin kokoh dalam menjalani kewajiban yang lain. Dengan shalat, seseorang dapat mengungkap segala bentuk kebutuhan, kesulitan yang terjadi pada dirinya. Bahkan mendapat beberapa manfaat seperti sehat, baik sehat rohani maupun jasmani. Dengan melakukan shalat tahajud dikeheningan malam yang sunyi, bisa mendatangkan ketenangan dan kurangnya resiko terkena penyakit.

Ketika manusia merasakan dalam hatinya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasanya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar. Memohon pertolongan kepada Allah Ta’aala dengan segala urusan merupakan cara yang paling tepat untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan, dan keagungan selalu bersamanya. Dari situlah manusia merasakan ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali Allah SWT.⁹

⁹ Mutawalli, *Do'a Yang Dikabulkan*, (Jakarta Timur : Pustaka Al-Kautsar, 2004), 20

Harapan peneliti menggunakan terapi shalat tahajud terhadap penderita *insomnia* agar jiwanya merasa lebih tenang. Konseli yang menderita *insomnia* tersebut disebabkan kecemasan atau *stress* karena banyak pikiran. Oleh karena itu, peneliti menggunakan terapi shalat tahajud untuk mengisi waktu kosong pada malam hari ketika dia terbangun. Dengan mengingat Allah, seseorang akan lebih merasa dekat dengan tuhan-Nya. Karena pada hakikatnya orang yang melaksanakan shalat adalah orang yang sedang berhubungan dengan Allah. Selain itu, peneliti juga ingin mengetahui sejauh mana peran shalat tahajud terkait dengan upaya pembentukan kesehatan rohani dan jasmani individu.

Salah satu langkah pemberian bantuan dalam proses konseling salah satunya yaitu dengan terapi. Dari permasalahan yang ada, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul **“Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani

Insomnia pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan.

2. Mengetahui hasil akhir pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya manfaat dari hasil penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis bagi pembaca. Adapun manfaat dari penelitian ini diuraikan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Sebagai sumber penunjang terhadap penelitian-penelitian terdahulu agar masalah yang diangkat lebih kaya serta dalam penyelesaiannya menggunakan cara-cara yang lebih variatif.
 - b. Sebagai sumber referensi dan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya dan dapat dijadikan rujukan dalam penelitian selanjutnya.
2. Secara Praktis
 - a. Hasil penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam kehidupan sosial yang seiring berjalannya waktu akan memberikan perubahan kepada setiap orang.
 - b. Hasil penelitian ini dapat membantu untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan mental lainnya, lebih khususnya *insomnia* yang telah dialami oleh banyak orang di kehidupannya serta dapat menjadi masukan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

E. Definisi Konsep

Definisi konsep merupakan kumpulan beberapa pengertian yang dipaparkan secara umum yang berguna untuk memudahkan dalam pemahaman skripsi ini. Adapun beberapa pengertian yang telah dikumpulkan sebagai berikut :

1. Konseling Islam

Konseling dalam bahasa inggris berasal dari kata *counseling* dikaitkan dengan kata *counsel* yang diartikan sebagai berikut : nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*), dengan demikian konseling dapat diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.¹⁰

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu yang mengalami suatu masalah (disebut konseling) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli.¹¹ Konseling dapat diartikan sebagai bantuan konselor terhadap klien dalam mengambil keputusan solusi mana yang tepat akan masalahnya, sebelum melakukan interaksi tersebut, alangkah lebih baiknya jika konselor dengan klien dapat membangun hubungan yang baik serta kolaboratif.

Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, *continue* dan sistematis kepada setiap individu agar dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragam yang dimilikinya secara optimal, dengan cara menginternalisasikan nilai-

¹⁰ W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta : PT. Gramedia Wadiasarana Indonesia, 1997), 70

¹¹ Syaiful Ahyar Lubis, *Konseling Islami*, (Yogyakarta : eLSAQ Press, 2007), 98

nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits.¹²

Dalam penelitian ini, konseling yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu proses pemberian bantuan kepada seorang penderita *insomnia*, dimana penderita *insomnia* tersebut mengalami *insomnia* karena disebabkan oleh banyaknya pikiran atau masalah yang sedang dihadapinya. Adapun fungsi konseling dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui masalah-masalah apa saja yang sedang dialami oleh konseli.

2. Shalat Tahajud

Tahajud berasal dari kata *Tahajjada* yang sama artinya seperti *istaiqazha*, yang berarti terjaga, sengaja bangun, atau sengaja tidak tidur. Hal ini tentu saja dilakukan pada waktu malam, sehingga dinamakan "*shalatullail* atau *qiyamullail*" yang diterjemahkan dengan shalat malam.¹³ Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam. Sedikitnya dua rakaat dan sebanyak banyaknya tidak terbatas. Waktunya sesudah shalat isya' sampai terbit fajar. Shalat diwaktu malam hanya dapat disebut shalat tahajud dengan syarat apabila dilakukan sesudah bangun tidur dari tidur malam, sekalipun tidurnya hanya sebentar. Jadi, apabila dikerjakan tanpa tidur sebelumnya, maka

¹² Martine Payne, *Narrative therapy*, (London SAGE Publication Ltd, 2006), 11

¹³ Sudirman Abbas, *The Power of Tahajud*, (Jakarta : Qultum Media, 2007),

bukan shalat tahajud, tetapi shalat-shalat sunnah seperti witir dan sebagainya.¹⁴

Adapun cara pengaplikasian terapi shalat tahajud yang akan dilakukan oleh klien nantinya, yaitu sama seperti shalat tahajud seperti biasanya yang telah dianjurkan oleh nabi.

3. *Insomnia*

Insomnia merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang dialami banyak individu belakangan ini. *Insomnia* merupakan keadaan dimana seseorang kesulitan untuk memasuki keadaan tidur atau tidak bisa tidur.¹⁵

Insomnia adalah gangguan yang dialami oleh beberapa individu. Gangguannya berupa susah tidur, intensitas tidur sebentar, dan tidur non restoratif. Penderita gangguan ini sering mengalami kantuk yang berlebih di saat siang hari. Kemudian, kualitas dan kuantitas tidurnya tidak tercukupi. *Insomnia* dapat menjadi tanda adanya gangguan atau kekacauan fisiologis maupun psikologis. Masalah-masalah yang terjadi di tempat kerja, pendidikan, keluarga, dapat menjadikan seseorang mengalami *insomnia* transient atau insomnia karena situasi tertentu.

Menurut data *International of Sleep Disorder*, prevalensi penyebab-penyebab gangguan tidur adalah sebagai berikut : penyakit asma (61-74%), gangguan pusat pernafasan (40-50%), kram kaki malam hari (16%), *psychophysiological* (15%), sindroma kaki gelisah (5-15%), ketergantungan

¹⁴ Moh Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang : PT Karya Toha Putra, 2005), 88

¹⁵ Widya G. *Mengatasi Insomnia : Cara Mudah Mendapatkan Tidur Nyenyak Anda*, (Yogyakarta : Ar Ruzz Media, 2012), 13

alkohol (10%), sindroma terlambat tidur (5-10%), depresi (65%). Demensia (5%), gangguan perubahan jadwal kerja (2-5%), gangguan obstruksi sesak saluran nafas (1-2%), penyakit ulkus peptikus (1%), *narcolepsy* (mendadak tidur).¹⁶

Pada penelitian ini, klien termasuk pada *insomnia* yang terbangun dari tidurnya dan sulit untuk tidur kembali. Ada beberapa macam *insomnia*, seperti yang telah disebutkan di atas yaitu, sulit untuk tidur, terbangun dipertengahan tidurnya, tidur sebentar dan tidak dapat tidur kembali dan sebagainya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini bertujuan untuk mempermudah penulisan skripsi dan pembaca. Penulis menyusun skripsi ini dalam lima bab. Masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan

Dalam bab pendahuluan, berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teoritik

Dalam bab ini, berisi kajian teoritik yang berupa penjelasan konseptual yang meliputi Konseling Islam, Shalat Tahajud dan *Insomnia* serta penelitian terdahulu yang relevan.

¹⁶ Iskandar Japardi, *Gangguan Tidur*, Fakultas Kedokteran Bahagian Bedah : USU, 2002

Bab III Metode Penelitian

Dalam bab ini, memuat tentang metode penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam bab ini, berisi mengenai gambaran umum subyek penelitian, penyajian data dan pembahasan hasil penelitian (analisis data).

Bab V Penutup

Dalam bab penutup ini, merupakan bagian akhir yang berisi kesimpulan dari uraian-uraian yang telah dibahas dalam keseluruhan penelitian dan saran yang ditujukan untuk pembaca serta penelitian terkait selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teori

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Konseling dalam bahasa Inggris berasal dari kata *counseling* yang dikaitkan dengan kata *counsel* yang diartikan sebagai berikut ; nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to takecounsel*), dengan demikian konseling dapat diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.¹⁷

Konseling yang biasa kita ketahui dikenal dengan kata penyuluhan yang secara umum diartikan sebagai pemberian informasi, penerangan atau nasehat kepada pihak lain. Kata konseling (*counseling*) sendiri, berasal dari kata *counsel* yang dari bahasa Latin yaitu *counselium*, artinya “bersama” atau “bicara bersama”. Pengertian “berbicara bersama-sama” dalam hal ini pembicaraan bersama antara konselor dan konseli mengenai permasalahannya.¹⁸

Menurut Carl Rogers, konseling adalah hubungan dua pihak, konselor dan konseli yang tujuannya untuk melakukan perubahan diri konseli. Perubahan diri konseli tersebut adalah perubahan konseling *system self*. Tujuan dari struktur hubungan konselor dengan konseli ini

¹⁷W.S, Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, 70

¹⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2015), 3

adalah perubahan dirinya itu sendiri.¹⁹ Sedangkan Tohirin berpendapat, konseling adalah bagian, teknik dari proses atau yang dikatakan bimbingan. Konseling adalah pemberian nasihat, anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.²⁰ Menurut Tohirin, konseling merupakan bagian dan merupakan teknik dari kegiatan bimbingan. Konseling merupakan pemberian nasihat, anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.²¹

Bimbingan dapat diberikan melalui konseling (*counseling*), dengan kata lain, konseling merupakan suatu saluran bagi pemberian bimbingan. Konseling diadakan melalui diskusi / pembicaraan antara seorang konselor (*counselor*) dengan satu orang (*individual counseling*) atau dengan beberapa orang sekaligus (*group counseling*). Konseling merupakan salah satu metode dari bimbingan. Dengan demikian pengertian bimbingan lebih luas dari pada pengertian konseling. Karena itu, konseling merupakan “*guidance*”, tetapi tidak semua bentuk “*guidance*” merupakan konseling.²²

Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai

¹⁹ Faizah Noer Laela, *Bimbingan dan Konseling Sosial*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2015), 7

²⁰ Faizah Noer Laela, *Bimbingan dan Konseling Sosial*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2015), 7

²¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*(Berbasis Integrasi), (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada,2014), 20

²² Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2010),12-15

makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan di akhirat.²³

Konseling Islami adalah aktifitas yang bersifat “membantu”. Dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat. Karena posisi konselor bersifat membantu, maka konsekuensinya individu sendiri yang harus aktif belajar memahami dan sekaligus melaksanakan tuntunan Islam (Al-Qur’an dan Hadits Rasul) dan pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat.²⁴

Dr Musfir bin Said Az-Zahrani dalam bukunya yang berjudul konseling terapi, menjelaskan bahwa :

“Konseling dalam Islam adalah salah satu dari berbagai tugas manusia yang ideal. Konseling merupakan amanat yang diberikan Allah kepada semua Rasul dan Nabi-Nya. Dengan adanya amanat konseling inilah maka mereka menjadi demikian berharga dan bermanfaat bagi manusia, baik dalam urusan agama, dunia, pemenuhan kebutuhan, pemecahan masalah dan lain-lain”.²⁵

²³Ibid, 10-11

²⁴ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), 22

²⁵ Ahmad Mubarak, Al-Irsyad, An-Nafsi, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru 2002), 4-5

Pada hakekatnya bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya membantu individu agar belajar mengembangkan fitrah atau kembali pada fitrah dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal dan kemauan yang dikaruniakan oleh Allah SWT untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya agar fitrah yang ada pada diri individu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah SWT.²⁶

Dari definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling Islam adalah proses bantuan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli baik individu maupun kelompok untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya yang berdasarkan agama Islam (Al-Qur'an dan Hadits) sehingga senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan di akhirat.

b. Landasan Konseling Islam

Landasan bimbingan dan konseling Islam yakni berpedoman pada Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, karena keduanya adalah sumber utama pegangan hidup umat Islam. Seperti yang telah disebutkan dalam QS. Al-Isra ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

²⁶ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam...*, 23

Artinya : “Dan kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian” (QS. Al-Isra : 82).

Nabi Muhammad SAW bersabda :

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تَرَكَتُ
فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ
نَبِيِّهِ

Artinya : “Aku tinggalkan bagi kalian semua yang jika kalian selalu berpegang teguh kepada-Nya niscaya selama-lamanya tidak pernah salah langkah tersesat jalan; sesuatu itu yakni kitabullah dan Sunah Rasul-Nya (H.R. Imam Malik).²⁷

c. Tujuan Konseling Islam

Dalam proses konseling terdapat tujuan tertentu, yaitu pemecahan suatu permasalahan atau kesulitan yang dihadapi oleh konseli. Pada prinsipnya, konseling dilakukan secara individual (*between to person*) yaitu antara konseli dengan konselor (yang memberikan konsultasi). Upaya ini dalam membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli agar konseli

²⁷ Malik bin Anas bin Malik bin ‘Amir al As{bah}i al Madani, Al Muwat}a, Vol 5, 1323 Abi Usamah bin Id Al-Hilali, *At-Ta’dzim Wal Minnah Fil Intishar Li Assunah*, (Kairo, 2006), 10

mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat kepuasan dan menentukan tujuan.²⁸

Tujuan jangka panjang konseling Islami adalah agar individu menjadi muslim yang bahagia di dunia dan di akhirat. Selanjutnya, tujuan jangka pendek proses konseling Islami adalah membantu konseli mengatasi masalahnya dengan cara mengubah sikap dan perilaku konseli yang melanggar tuntunan Islam menjadi sikap dan perilaku hidup yang sesuai dengan tuntunan Islam.²⁹

Selain itu, bimbingan dan konseling dalam Islam juga memiliki tujuan yang secara rinci dapat disebutkan sebagai berikut :³⁰

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi lebih tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.

²⁸ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), 10

²⁹ Erhamwilda, *Konseling Islam*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009), 20

³⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam...*, 43

- 3) Untuk menghasilkan rasa kecerdasan (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- 5) Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

Dalam bukunya yang berjudul “Bimbingan Konseling Qur’ani”, Abdul Hayat berpendapat bahwa :

“Tujuan bimbingan konseling Islam adalah membantu konseli agar terjadi perubahan pada pribadinya terhadap empat hal pokok, yaitu pribadi yang mampu menjalin hubungan baik dengan dirinya sendiri, menjalin baik hubungan dengan orang lain, menjalin hubungan baik dengan lingkungan dan menjalin hubungan baik dengan Allah SWT”. Dengan terjadinya perubahan itu, setiap individu akan:³¹

³¹ Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur’ani Jilid II*, (Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2007), 83-85

- 1) Mendapatkan ketenangan hidup
Konseli telah dapat melakukan perubahan atau mengatasi permasalahan hidupnya, maka ia akan lepas dari perasaan tertekan keluh kesah atau stress menuju kepada ketenangan dan ketentruman jiwa.
- 2) Menciptakan keseimbangan hidup
Islam selalu mengajarkan kepada ummatnya agar memiliki kehidupan yang seimbang. Seimbang antara jasmani dan rohani, oleh karena itu konseling Islami mendorong manusia agar dapat berhubungan baik dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Allah SWT.
- 3) Mewujudkan manusia menjadi manusia seutuhnya
Mewujudkan diri sendiri sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia, menjadi manusia yang memiliki keselarasan perkembangan unsur-unsur dirinya dan melaksanakan fungsi atau kedudukan sebagai makhluk Allah SWT (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial dan makhluk berbudaya.

d. Fungsi Konseling Islam

Fungsi pelayanan Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya sebagai berikut:

- 1) Fungsi Preventif ; yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi Kuratif atau Korektif ; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.

- 3) Fungsi Preservatif ; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).
- 4) Fungsi *Developmental* atau Pengembangan ; yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.³²

Selain fungsi di atas, Bimbingan konseling Islam juga berfungsi untuk :

- 1) Membantu individu mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakekatnya, atau memahami keadaan dirinya, sebab dalam keadaan tertentu dapat terjadi individu tidak mengenal atau tidak menyadari keadaan dirinya yang sebenarnya.
- 2) Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah SWT (nasib atau takdir), tetapi juga menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya tidak untuk terus menerus disesali, dan kekuatan atau

³² Farid Hasyim, *Bimbingan dan Konseling Religius*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz media, 2010), 60

kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri.

- 3) Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini. Seringkali masalah yang dihadapi individu, tidak dipahami oleh individu sendiri, atau individu tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi masalah.
- 4) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah. Bimbingan konseling Islami, pembimbing atau konselor, tidak memecahkan masalah, tidak menentukan jalan pemecahan masalah tertentu, melainkan sekedar menunjukkan alternatif yang disesuaikan dengan kadar intelektual (*qodri 'aqli*) masing-masing individu.³³

e. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam melakukan Bimbingan dan Konseling Islam harus mempunyai prinsip, dan prinsip itu harus dengan ajaran Islam. Diantaranya prinsip itu antara lain :³⁴

- 1) Bahwa nasehat menasehati dalam *amar ma'ruf nahi munkar* adalah satu pilar agama yang merupakan pekerjaan mulia.
- 2) Pekerjaan konseling Islam harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah yang

³³ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta : UII Press, 1992), 35-38

³⁴ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), .32

- dikerjakan semata-mata hanya untuk mengharap ridha Allah.
- 3) Tujuan Konseling Islam adalah mendorong konseli agar selalu berjalan di jalan Allah dan menjauhi segala larangannya.
 - 4) Meminta dan memberi bantuan dalam hal kebaikan hukumnya wajib bagi setiap orang yang membutuhkannya.
 - 5) Proses konseling Islam harus sejalan dengan syariat dan ajaran Islam.
 - 6) Pada dasarnya manusia memiliki kebebasan untuk memilih dan memutuskan perbuatan baik yang dipilihnya.

f. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun asas-asas dalam bimbingan dan konseling Islam adalah sebagai berikut :

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas bimbingan dan konseling Islam yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang konseli yang menjadi sasaran pelayanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain.³⁵

Islam mengajarkan kepada umat muslim untuk menutup aib atau keburukan umat muslim yang lain. Menyebarkan

³⁵ Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta : Diva Pess, 2010), 92

perkara yang tidak patut disebarakan merupakan hal yang dilarang dalam Islam. Dan barang siapa yang melanggar yang diperintahkan oleh Allah SWT akan mendapat hukuman baik di dunia maupun di akhirat.³⁶ Allah berfirman dalam QS. An-Nur ayat 19 :

إِنَّ الَّذِينَ يُجِبُونَ أَنْ تَشِيَعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا
لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ
وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : “*Sesungguhnya orang-orang yang ingin agar (berita) perbuatan yang amat keji itu tersiar dikalangan orang-orang yang beriman, bagi mereka azab yang pedih di dunia dan di akhirat. Dan Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui*”.

2) Asas Kesukarelaan

Kesukarelaannya tidak hanya dituntut pada diri konseli, tetapi hendaknya berkembang pada diri konselor.

3) Asas Keterbukaan

Keterbukaan ini bukan sekedar berarti bersedia menerima saran-saran dari luar, tetapi hal ini lebih penting masing-masing yang bersangkutan bersedia untuk membuka diri untuk kepentingan memecahkan masalah yang dimaksudkan.

³⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan) Jilid 6*, (Jakarta : Widya Cahya, 2011), 56

4) Asas Kekinian

Masalah konseli yang langsung ditanggulangi melalui upaya bimbingan dan konseling Islam ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan kini (sekarang), bukan masalah yang sudah lampau, dan juga masalah yang mungkin dialami dimasa yang akan mendatang.

5) Asas Kemandirian

Dalam proses konseling ini, konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan pendapatnya sebagai bahan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

6) Asas Kegiatan

Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan pendapatnya sebagai bahan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

7) Asas Kedinamisan

Upaya bimbingan dan konseling Islam menghendaki terjadinya perubahan pada diri individu yang dibimbing yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaharuan, sesuatu yang lebih maju.

8) Asas Kenormatifan

Usaha layanan dan bimbingan konseling Islam tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum atau negara, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan Konseling Islam.

9) Asas Keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kemampuan, keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dan metodologi dan tehnik-tehnik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (objek garapan / materi) bimbingan konseling.³⁷

g. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam bimbingan dan konseling Islam, ada beberapa langkah yang harus dilakukan, yaitu .³⁸

1) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yaitu langkah pengumpulan data dari berbagai sumber yang bertujuan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak yang diperoleh melalui *interview*, observasi dan analisis data.

2) Diagnosis

Diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang dihadapi beserta latar belakangnya.

3) Prognosis

Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah.

³⁷Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam...*,31.

³⁸Ibid, 40

Langkah ini, konselor dan klien melakukan proses terapi guna meringankan beban masalah klien, terutama dalam pengambilan keputusan.

4) Terapi (*Treatment*)

Langkah ini adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa.

5) Evaluasi (*Follow Up*)

Langkah ini dimaksudkan untuk sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

h. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan saling berhubungan satu sama lain. Adapun unsur-unsur tersebut diantaranya adalah :

1) Konselor

Konselor adalah orang yang bermakna bagi klien, konselor menerima klien apa adanya dan bersedia dengan sepenuh hati membantu klien mengatasi masalahnya hingga saat kritis sekalipun, dengan upaya menyelamatkan klien dari keadaan yang tidak menguntungkan, baik untuk jangka panjang maupun jangka

pendek dalam kehidupan yang terus berubah.³⁹

Secara umum, karakteristik kepribadian konselor yang berlaku di Indonesia telah diuraikan secara detail oleh Willis seperti berikut :

- a. Beriman dan bertakwa
- b. Menyayangi manusia
- c. Komunikator yang terampil dan pendengaran baik
- d. Fleksibel, tenang dan sabar
- e. Menguasai keterampilan dan memiliki intuisi
- f. Memahami etika profesi
- g. Respek, jujur, asli, menghargai dan tidak menilai
- h. Empati, memahami, menerima, hangat dan bersahabat
- i. Fasilitator dan motivator
- j. Objektif, rasional, logis dan konkret
- k. Konsisten dan bertanggung Jawab.⁴⁰

Adapun sifat atau syarat yang harus dimiliki konselor Islam antara lain:

- a. Memiliki sifat baik, beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.
- b. Bertawakal, mendasarkan segala sesuatu atas nama Allah SWT. Dalam hal ini konselor Islami

³⁹ Imam Sayuti Farid, *Pokok-Pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Teknik Dakwah*, (Jakarta : Bulan Bintang, 2007) , 14

⁴⁰ Namora Lumongga lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana, 2011), 31

- berpedoman pada wahyu Allah yakni Al-Qur'an dan As-Sunnah (Hadits).
- c. Sabar, terutama dalam menghadapi konseli yang menentang keinginan untuk diberikan bimbingan
 - d. Tidak emosional, artinya tidak mudah terbawa emosi dan dapat mengatasi emosi diri dan konseli
 - e. Retorika yang baik, guna mengatasi keraguan konseli dan dapat meyakinkan bahwa ia dapat memberikan bimbingan
 - f. Dapat membedakan tingkah laku konseli yang berimplikasi terhadap hukum wajib, sunnah, mubah, makruh, haram terhadap perlunya taubat atau tidak.⁴¹

2) Klien / Konseli

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Sekalipun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan obyek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling, konseli adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan pelaku bagi perubahan dirinya. Secara umum konseli datang ke konselor karena satu atau beberapa alasan, antara lain :

⁴¹ Elfi Mu'awanah dan Rifa, I Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2009), 142

- a) Atas kemauan sendiri
- b) Atas anjuran keluarga
- c) Atas rujukan dari professional lain.⁴²

Adapun syarat-syarat konseli menurut Ws. Winkel, yang mendapatkan layanan bimbingan dan konseling yaitu :

- a) Orang itu harus dapat menggunakan pikiran dan kemauan sendiri sebagai manusia yang berkehendak dan bebas.
- b) Orang itu harus rela untuk memanfaatkan pelayanan bimbingan, dengan kata lain bimbingan tidak dapat dipaksakan.
- c) Harus ada kebutuhan obyektif untuk menerima pelayanan bimbingan, bukan berarti bahwa obyek sudah sepenuhnya menyadari kebutuhannya untuk mendapatkan bimbingan.⁴³

3) Masalah

Dalam kamus psikologis, dikatakan bahwa masalah atau *problem* adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.⁴⁴ Konseling berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh individu (konseli), dimana masalah tersebut timbul karena berbagai faktor. Maka masalah yang ditangani oleh proses

⁴² Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam...*, 22-28

⁴³ Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institute Pendidikan...*, 67-68

⁴⁴ Kartini kartono dan Dani Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung : Pionir Jaya, 1978), 375

konseling dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain :⁴⁵

- a) Bidang pernikahan dan keluarga
- b) Pendidikan
- c) Sosial (kemasyarakatan)
- d) Pekerjaan (jabatan)
- e) Keagamaan

2. Shalat Tahajud

a. Pengertian Shalat Tahajud

Disamping shalat wajib yang harus kita laksanakan, kita juga dituntut untuk melaksanakan shalat sunnah sebagai penambal dari shalat wajib yang mungkin saja ada yang tertinggal baik disengaja maupun tidak. Diantara shalat sunnah yang pernah dilakukan oleh nabi Muhammad yaitu shalat sunnah tahajud.

Shalat tahajud berasal dari kata *Tahajjada* yang sama seperti *Istaiqazha*, yang berarti terjaga, sengaja bangun, atau sengaja tidak tidur. Hal ini tentu saja dilakukan pada waktu malam, sehingga dinamakan "*Shallatullail* atau *Qiyamullail*".⁴⁶ Menurut Moh. Sholeh, shalat Tahajud artinya bangun dari tidur. Shalat tahajud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar.⁴⁷

⁴⁵ Latipun, *Psikologi Konseling...*, 364

⁴⁶ Sudirman Abbas, *The Power of Tahajud*, 1

⁴⁷ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud; Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta : Hikmah, 2006), 130

Muhammad Shalih Ali Abdillah Ishaq dalam kitab *Kaifa Tatahammas Liqiyamil Lail*, menyamakan tahajud dengan *Qiyamul Lail*. Jadi tahajud atau *qiyamul lail* adalah menghidupkan malam (terutama pada akhir malam) dengan shalat tahajud, atau mengaji Al-Qur'an, atau segala aktivitas lain yang bernilai ibadah.⁴⁸

Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari. Oleh karena itu, shalat ini sering disebut sebagai shalat malam (*qiyamul lail*). Selain itu, shalat tahajud juga harus dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu. Jadi, jika dilaksanakan tanpa tidur terlebih dahulu tidak dikatakan sebagai shalat tahajud.⁴⁹

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, shalat tahajud adalah shalat sunnah dua rakaat atau lebih yang dikerjakan pada malam hari dan hanya bisa dilakukan setelah terbangun dari tidur malam. Adapun waktu yang lebih utama dalam melaksanakan shalat tahajud adalah di akhir waktu malam ketika kebanyakan manusia sedang tertidur lelap.

Shalat tahajud dilakukan secara individual dalam keheningan di penghujung malam ketika orang-orang terlelap tidur. Hal tersebut bisa meninggikan jiwa manusia dan jalan mendekatkannya kepada Allah. Manusia merasakan kehadiran tuhan di dalam hatinya

⁴⁸ M. Shodiq Mustika dan Rusdin, S. Rauf, *Keajaiban Shalat Tahajud*, (Jakarta : Qultum Media, 2009), 13

⁴⁹ Maulana Marwa, *Dahsyatnya Shalat Sunnah*, (Yogyakarta : Pustaka Marwah, 2010), 19

dan dalam lubuk jiwa yang paling dalam, sehingga tercipta kesadaran untuk mengagungkan dan mengimani kehadiran Allah.

b. Dasar Hukum Shalat Tahajud

Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Jadi, hukum shalat tahajud adalah sunnah muakkad. Banyak dalil yang menganjurkan untuk melaksanakan shalat tahajud. Allah akan memberi imbalan dan ganjaran besar di dunia maupun di akhirat bagi orang yang melaksanakannya.

Adapun salah satu ayat yang menjadi dasar hukum atau perintah melaksanakan shalat tahajud tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 79 yang berbunyi :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ
رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya : *“Dan pada sebagian malam lakukanlah Shalat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji”*(QS. Al-Isra/17:79).

c. Keutamaan Shalat Tahajud

Semasa hidupnya Rasulullah SAW, beliau tidak pernah meninggalkan ibadah malam. Sebagian waktu malam beliau gunakan untuk menegakkan shalat malam. Shalat tahajud

merupakan shalat yang diwajibkan kepada Nabi Muhammad SAW sebelum turun perintah shalat wajib lima waktu dan sekarang shalat tahajud merupakan shalat yang sangat dianjurkan kepada manusia untuk dilaksanakan.⁵⁰

Keutamaan shalat malam banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an. Ada beberapa ayat yang menganjurkan kepada orang-orang untuk melaksanakan shalat dalam mengisi waktu malam, yaitu dengan beribadah kepada Allah SWT.

{ إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (15)
 أَخْضِينَ مَا أَنَاهُمْ رُبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ
 مُحْسِنِينَ (16) كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ
 (17) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (18) }
 [الذاريات: 15 - 18]

Artinya : “*Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air, sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu ada di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur di waktu malam dan selalu memohon ampunan diwaktu pagi seelum fajar*” (QS. Adz-Dzariyat/51/15-18).

⁵⁰ Abu Sattar, *Kekuatan Maha Dahsyat Ibadah-Ibadah Malam*, (Yogyakarta : Araska , 2011), 16

Berikut ini beberapa keutamaan shalat tahajud, baik itu di dunia maupun di akhirat. Lima keutamaan shalat tahajud di dunia :

- 1) Akan dipelihara oleh Allah dari segala macam bencana
- 2) Tanda ketaatannya akan kelihatan di mukanya
- 3) Akan dicintai para hamba Allah yang shalih dan dicintai oleh semua manusia
- 4) Akan dijadikan orang yang bijaksana, yakni diberi pemahaman dalam agama
- 5) Allah menjadikannya sebagai orang yang bijak. Yakni dia dianugerahi oleh Allah sebagai orang yang alim.

Empat keutamaan shalat tahajud di akhirat :

- 1) Wajahnya berseri ketika bangkit dari kubur dihari pembalasan
- 2) Akan mendapatkan keringanan ketika dihisab
- 3) Ketika menyebrangi jembatan *Shiratal Mustaqim*, bisa melakukannya dengan sangat cepat, seperti halilintar yang menyambar
- 4) Catatan amalnya akan diberikan ditangan kanan.⁵¹

Secara umum, keutamaan shalat tahajud, dapat disebutkan diantaranya:⁵²

⁵¹ Abdul Manan bin Muhamad Sobari, *Rahasia Shalat Sunnah*, (Bandung : Pustaka Hidayah, 2006), 41

⁵² M. Irfan Al-Firdaus, 25 Kisah Inspiratif Dibalik Keberkahan Tahajud dan Dhuha, 13

- 1) Orang yang selalu melaksanakan shalat tahajud, ia akan mendapat pahala shalat yang paling utama setelah shalat fardhu
- 2) Orang yang selalu melaksanakan shalat tahajud akan menjadi orang yang paling dekat dengan Allah SWT.
- 3) Orang yang selalu melaksanakan shalat tahajud akan menjadi seseorang yang senantiasa selalu dicintai Allah SWT.

d. Etika Shalat Tahajud

Hasbi Ash-Shiddiqy dalam bukunya “Pedoman Shalat”, menyebutkan ada enam adab yang harus dipelihara oleh mereka yang akan melaksanakan shalat malam, diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Berniat

Dengan berniat ketika akan tidur, bahwa dia akan bangun melaksanakan shalat malam.⁵³

2) Berwudlu

Tidur dalam keadaan berwudlu adalah sesuatu yang istimewa dalam kehidupan muslim. Dengan berwudlu dan berdoa sebelum tidur, dia memaknai hidupnya untuk beribadah kepada Allah. Inilah tujuan penciptaan seluruh makhluk. Sungguh tidurnya dalam keadaan berdzikir kepada Allah dan bangunnya pun dalam keadaan berdzikir kepada-Nya.⁵⁴

⁵³ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat penyembahan dan Penyembuhan...*, 164-165

⁵⁴ Sallamah Muhammad Abdul Kamal, *Mukjizat Shalat Malam*, (Bandung : Mizania, 2008), 135-136

Ketika bangun dari tidur, maka berwudlulah serta menggosok gigi untuk menyegarkan mulut. Dan dilanjutkan dengan memandang langit sambil berdoa membaca akhir surah Ali-Imran.

- 3) Membuka shalat tahajud dengan shalat *iftitah*
- 4) Membangunkan anggota keluarga yang tidur untuk bersama-sama melaksanakan shalat tahajud
- 5) Menghentikan shalat ketika mengantuk
- 6) Tidak memaksakan diri

Yang dimaksud disini hendaknya melaksanakan shalat tahajud sesuai dengan kemampuan. Jika hanya mampu melaksanakan shalat malam dua rakaat dan ditutup dengan satu atau tiga rakaat witr, hendaknya dilakukan secara istiqomah kecuali dalam keadaan darurat.⁵⁵

- 7) Sangat dianjurkan pada waktu malam untuk banyak memohon (berdoa) dan istighfar kepada Allah SWT. Khususnya pada waktu sepertiga malam (beberapa jam menjelang waktu fajar).⁵⁶

Adab-adab yang sudah dijelaskan diatas, sangat perlu dan penting untuk dilakukan oleh seseorang yang senantiasa akan melaksanakan shalat tahajud, karena hal tersebut akan menambah kehusyukan seseorang dalam melaksanakan shalat tahajud.

⁵⁵ Prof.Dr. Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta : Noura, 2016), 121

⁵⁶ Ibid, 164-165

e. Tata Cara Mengerjakan Shalat Tahajud

Dalam Al-Qur'an dan Hadits, diterangkan waktu pelaksanaan shalat tahajud apabila diinterpretasikan menurut waktu Indonesia, sepertiga malam itu kira-kira pukul 22.00 WIB sampai pukul 23.00 WIB, seperdua malam diperkirakan kira-kira pukul 00.00 WIB sampai 01.00 WIB, dan dua pertiga malam sekitar pukul 02.00 WIB atau pukul 03.00 WIB sampai sebelum fajar atau masuk shalat subuh.

Namun menurut hadist yang shahih, sebaik-baik waktu untuk menjalankan shalat tahajud adalah pada sepertiga malam terakhir, yaitu pukul 02.00 WIB atau pukul 03.00 WIB sampai sebelum fajar atau masuk waktu subuh⁵⁷.

Adapun tata cara untuk melaksanakan shalat tahajud, yaitu berniat. Adapun bacaan niat shalat tahajud sebagai berikut :

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّهَجُّدِ رَكَعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya : *“Aku niat shalat Tahajud dua rakaat karena Allah Ta’ala”*.

Jumlah rakaat pada shalat tahajud tidak terbatas, mulai dari dua rakaat, empat rakaat, dan lain sebagainya. Rakaat pertama setelah membaca Al-Fatihah, membaca surah Al-Kafirun. Adapun rakaat kedua setelah membaca surah Al-Fatihah, membaca surah Al-Ikhlâs. Kemudian diakhiri dengan salam.

⁵⁷ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembuhan dan Penyembahan*, 172-173

Sebenarnya, tidak ada bacaan do'a tertentu yang dikerjakan setelah shalat tahajud. Bisa berdoa sesuai dengan keinginan. Namun bila melihat dengan kebiasaan Rasulullah SAW, baginda rasul membaca do'a sebagai berikut :

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ،
 وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ
 الْحَمْدُ أَنْتَ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، أَنْتَ الْحَقُّ،
 وَوَعْدُكَ الْحَقُّ، وَقَوْلُكَ الْحَقُّ، وَلِقَاؤُكَ الْحَقُّ، وَالْجَنَّةُ الْحَقُّ،
 وَالنَّارُ الْحَقُّ، وَالسَّاعَةُ الْحَقُّ، اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ، وَبِكَ
 آمَنْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَإِلَيْكَ أَنَبْتُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ،
 وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ. فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا
 أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، أَنْتَ إِلَهِي
 لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya : “Ya Allah, bagi-Mu segala puji. Engkaulah penegak langit dan bumi, dan alam semesta segala isinya. Bagi-Mulah segala puji. Engkau raja penguasa langit dan bumi. Bagi-Mulah segala puji. Pemancar cahaya langit dan bumi. Bagi-Mulah segala puji, Engkaulah yang hak dan janji-Mu adalah benar, dan perjumpaan-Mu itu adalah hak, dan firman-Mu adalah benar, dan Syurga adalah hak, dan neraka adalah hak, dan nabi-nabi itu adalah hak, dan Nabi Muhammad SAW adalah benar, dan saat hari kiamat itu adalah benar.

*Ya Allah, kepada-Mulah kami berserah diri (bertawakal), pada Engkau jualah kami kembali, dan kepada-Mulah kami rindu, dan kepada Engkaulah kami berhukum. Ampunilah kami atas kesalahan yang sudah kami lakukan dan yang kemudian, baik yang kami sembunyikan maupun yang kami nyatakan. Engkaulah Tuhan yang terdahuludan Tuhan yang terakhir. Tidak ada tuhan melainkan Engkau atau tidak ada tuhan selain Engkau. Tiada daya dan kekuatan melainkan dengan Allah”.*⁵⁸

Manfaat shalat tahajud dapat dilihat dari segi kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Manfaat shalat tahajud secara umum sebagai berikut :

- 1) Menghapus dosa.
- 2) Mendatangkan ketenangan hati.
- 3) Menjauhkan dari penyakit.⁵⁹
- 4) Mencegah dan mengobati penyakit pada sistem tulang dan otot.
- 5) Mencegah dan mengobati penyakit pada sistem pernafasan.
- 6) Melancarkan aliran darah, mengobati sakit pinggang dan *stroke*.
- 7) Mengurangi stres dan meningkatkan daya tahan tubuh.⁶⁰

⁵⁸ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*, (Semarang : Erlangga, 2007), 168-169

⁵⁹ Suyadi, *Shalat Tahajud*, 27

⁶⁰ Ahmad Fathoni El-Kaysi, *Berobat dengan Tahajud*, (Yogyakarta : Mutiara Media, 2011), 37

3. *Insomnia*

a. **Pengertian *Insomnia***

Istilah *insomnia* berasal dari bahasa latin *in-* yang artinya “tidak” atau “tanpa”, dan *somnus* yang artinya tidur.⁶¹ *Insomnia* adalah gejala yang dialami oleh beberapa individu yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur atau tidur singkat, atau tidur non restoratif.⁶²

Menurut Potter, *insomnia* ialah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Jenis *insomnia* ada tiga yaitu tidak dapat memulai tidur, tidak bisa mempertahankan tidur atau sering terjaga dan bangun dini serta tidak dapat tidur kembali.⁶³

Insomnia didefinisikan sebagai kebiasaan terjaga, kesulitan tidur yang berlangsung dari malam ke malam, yang sering terasa seolah-olah tidak akan berakhir. Tetapi hal ini biasanya berlangsung secara bertahap. Awal mulanya tertidur setelah satu jam lamanya berbaring, padahal biasanya dapat tertidur setelah setengah jam berada ditempat tidur. Kemudian akan terjaga pada malam hari dan sulit tidur kembali.⁶⁴

⁶¹ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2003), 61

⁶² Vidi Zahratul Aisi, *Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia Pada Lansia...*

⁶³ Perry Potter, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*, Edisi 4, Volume 1 Alih Bahasa Renata Komalasari, editor Monica Ester, dkk. (Jakarta : EGC, 2005)

⁶⁴ Peter Teyrer, *Mengatasi Insomnia*, (Jakarta : Penerbit Arc AN, 1985),1

Kualitas dan kuantitas tidur seseorang sangat mempengaruhi kualitas hidup, begitupun dengan kesehatan, baik itu secara fisik maupun mental. *Insomnia* memiliki dua tipe, yaitu *insomnia* sekunder dan primer. *Insomnia* sekunder disebabkan oleh gangguan kesehatan seperti radang sendi, asma, depresi, kanker dan lainnya. Sedangkan *insomnia* primer merupakan *insomnia* yang tidak disebabkan oleh kondisi medis seperti pada sekunder.⁶⁵

Dari beberapa pengertian di atas peneliti menyimpulkan, *insomnia* merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu diantaranya yaitu sulit tidur atau mempertahankan tidur atau terbangun dari tidur dan tidak dapat tidur kembali.

b. Jenis-Jenis *Insomnia*

Insomnia, terbagi menjadi dua macam, yaitu *insomnia* primer dan *insomnia* sekunder.

1) *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 orang merupakan kombinasi antara kesulitan memulai tidur dan sangat sering terbangun saat tidur. Sedangkan sebagian orang lagi, hanya mengeluhkan tidur yang tidak

⁶⁵ Tjin Willy. *Insomnia*,. <https://www.aladokter.com/insomnia>. Diakses pada tanggal 5 Maret 2019

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.

2) *Insomnia* Sekunder

Insomnia sekunder ini merupakan suatu keadaan *insomnia* yang berhubungan dengan gangguan mental atau faktor organik secara bermakna.⁶⁶

Selain itu, *insomnia* sekunder adalah *insomnia* yang disebabkan oleh gangguan kesehatan lain, misalnya radang sendi, asma, kanker, atau refleks asam lambung.

Menurut Kaplan, *insomnia* dibagi dalam tiga golongan besar, yaitu:⁶⁷

1) *Transient Insomnia*

Mereka yang menderita *transient insomnia* biasanya adalah mereka yang termasuk orang yang tidur secara normal, tetapi dikarenakan suatu stress atau suatu situasi penuh stress yang berlangsung untuk waktu yang tidak terlalu lama (misalnya, perjalanan jauh dengan pesawat terbang yang melampaui zona waktu, hospitalisasi dan sebagainya), tidak bisa tidur. Pemicu

⁶⁶ DSM (*Diagnostic and Stastitical Manual of Mental Disorder*)

⁶⁷ Kaplan, I. H. dkk., *Sinopsis Psikiatri : ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*, (Jakarta : Binarupa Aksara, 2007)

utama dari *transient insomnia* yaitu, penyakit akut, cedera atau pembedahan, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, perubahan cuaca yang ekstrim, menghadapi ujian, perjalanan jauh, masalah dalam pekerjaan.

2) *Short-term Insomnia*

Mereka yang menderita *short-term* adalah yang mengalami stress situasional (kehilangan/kematian seseorang yang dekat, perubahan pekerjaan dan lingkungan tertentu ke lingkungan yang lain, atau penyakit fisik). Biasanya, *insomnia* yang demikian itu lamanya sampai tiga minggu akan pulih lagi seperti biasa.

3) *Long-term Insomnia*

Yang lebih serius adalah *insomnia* kronik, yaitu *long-term insomnia*. Untuk dapat mengobati *insomnia* jenis ini, maka tidak boleh dilupakan untuk mengadakan pemeriksaan fisik dan psikiatrik yang terinci dan komperhensif untuk dapat mengatasi etiologi dan *insomnia* ini.

c. Faktor-faktor Penyebab *Insomnia*

Adapun beberapa faktor penyebab *insomnia* antara Lain, yaitu :

- 1) *Stress* atau kecemasan, biasanya disebabkan karena memikirkan suatu permasalahan yang sedang dihadapi.

- 2) Selain depresi menyebabkan *insomnia*, depresi juga menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dari masalah yang dihadapi. Depresi bisa menyebabkan *insomnia* dan sebaliknya *insomnia* bisa menyebabkan depresi.
- 3) Kelainan-kelainan kronis atau kelainan (seperti : tidur apnea), diabetes, sakit ginjal, artritis, atau penyakit yang mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur.
- 4) Efek samping pengobatan, pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menyebabkan *insomnia*.
- 5) Pola makan yang buruk, mengkonsumsi makanan berat sesaat sebelum pergi tidur bisa menyulitkan seseorang dalam memulai tidur.
- 6) *Kafein, nikotin, dan alkohol, kafein dan nikotin* adalah zat stimulan. Alkohol dapat mengacaukan pola tidur.
- 7) Kurang berolahraga juga bisa mejadi faktor sulit untuk seseorang memulai tidur.⁶⁸

d. Gejala-gejala *Insomnia*

Lamanya waktu tidur yang dibutuhkan tubuh sangat bervariasi antara individu satu dengan individu yang lain. Adapun gejala-gejala yang

⁶⁸Rafknowledge, *Insomnia dan gangguan Tidur Lainnya...*, 58

tampak pada seseorang yang mengalami *insomnia*, adalah sebagai berikut :⁶⁹

- 1) Kesulitan tidur di malam hari
- 2) Sering terbangun tengah Malam
- 3) Tidak dapat melanjutkan tidur saat terbangun tengah malam
- 4) Bangun dengan kondisi masih lelah
- 5) Mengantuk dan lelah siang hari
- 6) Mudah marah, depresi dan cemas
- 7) Kesulitan dalam fokus pada tugas-tugas dan sulit mengingat
- 8) Sakit kepala
- 9) Ada tekanan dalam perut dan usus
- 10) Kekhawatiran tentang tidur

e. **Dampak *Insomnia***

Insomnia memberikan sedikit atau banyak dampak pada kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan. Pada kondisi yang parah, dampak *insomnia* bisa lebih serius ;

- 1) Orang dengan *insomnia* lebih mudah menderita depresi dibanding mereka terbiasa tidur dengan baik.
- 2) Kekurangan tidur akibat *insomnia* memberi kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, termasuk penyakit jantung.
- 3) Dampak mengantuk atau ketiduran di siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan.

⁶⁹ Hello Health Group, *Insomnia*.,

<https://hellosehat.com/penyakit/insomnia/>., Diakses pada tanggal 5 Maret 2019

- 4) Orang dengan *insomnia* bisa kehilangan banyak waktu dari pekerjaannya.
- 5) Tidur malam yang buruk, dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta mengurangi aktifitas hidup.⁷⁰

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Mohammad Edry bin Bolhi (2019)
 Judul :“Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* dalam Mengatasi *Insomnia* Seorang Mahasiswa Universtas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”
 Persamaan : Mengangkat suatu permasalahan yang sama yaitu tentang *insomnia* dan metode yang digunakan adalah metode kualitatif.
 Perbedaan : Penerapan terapi yang digunakan adalah *self management*, sedangkan peneliti menggunakan terapi shalat tahajud.
2. Zahrotus Sunnah Juliya (2014)
 Judul :“Hubungan Antara Kedisiplinan Menjalankan Shalat Tahajud dengan Kecerdasan Emosional Santri di Pondok Pesantren Jawaahirul Hikmah III Basuki, Kabupaten Tulungagung”
 Persamaan : Penelitian ini memiliki kesamaan dengan yang akan diteliti yaitu mengkaji mengenai shalat tahajud dan metode yang digunakan yaitu metode kualitatif.
 Perbedaan : Dalam Skripsi tersebut membahas mengenai hubungan shalat tahajud dengan kecerdasan emosional, sedangkan peneliti membahas terapi shalat tahajud terhadap penderita *insomnia*.
3. Hana Firdaus (2018)

⁷⁰Ibid, 60-61

Judul :“Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kecenderungan *Insomnia* Pada Pekerja”

Persamaan : Permasalahan yang diangkat yaitu mengenai *insomnia*

Perbedaan : Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian kualitatif. Selain itu, subjek dalam penelitian tersebut adalah seorang pekerja yang merokok yang belum tentu mengalami *insomnia*, sedangkan subjek peneliti sendiri adalah seseorang yang memang mengalami *insomnia*.

4. Muhammad Sirojuddin Kiram (2018)

Judul :“Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Manbaul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo”

Persamaan : Membahas mengenai Shalat Tahajud

Perbedaan : pada penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Selain itu, subjek dalam penelitian tersebut adalah santri, sedangkan subjek peneliti adalah seseorang yang mengalami *insomnia*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif menurut *Bagdan* dan *Taylor* yang dikutip dari *Lexy J. Maloeng* dalam bukunya “Metode Penelitian Kualitatif” adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang yang menjadi subjek penelitian. Data tersebut mungkin berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, foto, dokumentasi pribadi, catatan atau memo, dan komunikasi resmi lainnya.⁷¹

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan data-data yang didapatkan nantinya adalah data kualitatif berupa kata-kata atau tulisan, tidak berbentuk angka dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terperinci, mendalam dan menyeluruh. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi lapangan. Studi lapangan sendiri adalah salah satu jenis penelitian dalam metode penelitian kualitatif, di mana peneliti langsung mengamati dan berperan serta dalam penelitian di lingkungan tertentu. Pengamatan yang dilakukan berupa motif tindakan, perilaku yang sadar maupun tidak, kebiasaan, dan lain sebagainya.⁷²

Maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, deskriptif komparatif karena peneliti ingin

⁷¹ Lexy, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2007), 11.

⁷² *Ibid*, hal. 175.

memeahami lebih dalam fenomena atau kejadian yang dialami oleh konseli dalam waktu tertentu.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian adalah seorang istri (ibu rumah tangga) yang berumur 23 tahun. Dia bernama Ria. Setahun terakhir ini Ria mengaku cemas, banyak pikiran dan gelisah karena suatu permasalahan yang dihadapinya, sehingga mengakibatkan dia susah tidur yang seringkali terbangun dipertengahan tidurnya dan susah untuk tidur kembali.

Adapun tempat atau lokasi penelitian ini terletak di desa Sabiyan, kecamatan Bangkalan, kabupaten Bangkalan.

C. Jenis dan Sumber data

Terdapat dua jenis data dan sumber data sebagai berikut :

1. Jenis Data

Penelitian ini merupakan kualitatif, maka jenis data yang digunakan adalah data yang digunakan adalah tidak dalam bentuk *statistic* atau angka. Data yang diperoleh dalam bentuk kata verbal bukan angka. Jenis data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

a) Data Primer

Data primer merupakan data utama dalam penelitian kualitatif, data ini berupa kata-kata dan tindakan yang diperoleh dari lapangan

dengan mengamati atau mewawancarai.⁷³ Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur tehnik pengambilan data yang berupa *interview*, observasi, maupun penggunaan instrument yang khusus dirancang sesuai dengan tujuannya.⁷⁴

Data primer dari penelitian ini adalah hasil wawancara dengan konseli. Selain itu, sikap dan perubahan perilaku sebelum dan sesudah proses konseling yang diberikan kepada konseli.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.⁷⁵ Data sekunder dalam penelitian ini adalah informan lain, yaitu keluarga dan teman dekat dari konseli.

2. Sumber Data

a) Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan.⁷⁶ Dalam penelitian ini sumber data primernya adalah konseli yang sering terbangun di pertengahan tidurnya dan sulit untuk tidur kembali atau *insomnia*.

⁷³ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-format penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya : Airlangga University Press, 2001), 128

⁷⁴ Syaifudin Anwar, *Metodologi Penelitian*. (Jakarta : Pustaka Pelajar, 1997), 5

⁷⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Dan Praktek*, 129

⁷⁶ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006), 16

b) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh bukan dari sumber pertama sebagai sarana untuk memperoleh informasi atau data untuk menjawab masalah yang diteliti. Data sekunder dalam penelitian ini dapat diperoleh dari keluarga atau teman dekat konseli.

D. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian kualitatif ini terdapat tiga tahapan, yaitu :⁷⁷

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap pra lapangan adalah tahap dimana seorang peneliti melakukan penjajakan terlebih dahulu di lapangan. Pada tahap ini, seorang peneliti melakukan :

a) Menyusun rencana penelitian

Dalam hal ini peneliti membuat *draft* atau susunan rencana / kerangka penelitian sebelum terjun ke lapangan guna mempermudah peneliti saat di lapangan.

b) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Dalam menjajaki dan menilai keadaan lapangan, peneliti memanfaatkan informasi yang berkaitan dengan konseli melalui wawancara kepada keluarga maupun orang terdekat konseli.

c) Memilih informasi

Dalam hal memilih informasi, peneliti harus memanfaatkan informan yang berkaitan dengan konseli, sehingga informasi yang

⁷⁷ Lexy, J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2001), 85

didapatkan akurat, tepat dan tidak mengada-ngada mengenai seluk-beluk kondisi maupun keadaan. Informasi dapat berasal dari konseli langsung maupun orang terdekat konseli.

d) Persoalan etika penelitian

Etika penelitian pada dasarnya menyangkut hubungan baik antara peneliti dengan subjek penelitian, baik secara perorangan maupun kelompok. Maka peneliti harus mampu memahami kebudayaan, adat-istiadat serta bahasa yang digunakan. Selain itu, peneliti juga harus mematuhi dan menghormati nilai-nilai atau norma yang berlaku di lingkungan konseli. Peneliti akan selalu bersikap sopan, santun serta menjaga nama baik subjek penelitian serta melakukan komunikasi yang baik dan efektif selama penelitian berlangsung.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Peneliti memahami latar penelitian dan persiapan diri. Disamping itu, peneliti ikut berperan serta dalam proses konseling sambil mengumpulkan data. Peneliti berusaha menerapkan terapi shalat tahajud terhadap penderita *insomnia*, dengan mengikuti tahap-tahap sebagai berikut :

a) Memahami latar belakang penelitian

Peneliti memahami latar penelitian dan mempersiapkan diri, baik fisik maupun mental sebelum benar-benar melakukan penelitian terhadap konseli.

b) Memasuki lapangan penelitian

Tahap ini dilakukan dengan menjalin hubungan baik dan membangun citra positif pada konseli. Terjalinnnya hubungan yang

baik, nantinya akan mempermudah peneliti sebagai konselor dan konseli dalam pelaksanaan penelitian.

c) Berperan serta dalam pengumpulan data

Pada tahap ini, menuntut peneliti agar berperan aktif dalam proses penelitian yang dilakukan. Peneliti juga harus memperhitungkan waktu, tenaga, serta biaya yang dibutuhkan selama dilakukannya penelitian. Peneliti juga mencari data-data yang dibutuhkan pada informan penelitian. Sehingga peneliti memperoleh informasi-informasi yang diperlukan.

3. Tahap Analisis data

Analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan dengan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat di kelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan pada orang lain.⁷⁸

Adapun tehnik analisis yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah analisis deskripsi yaitu dengan cara mendeskripsikan beberapa data dan menguraikan hasil dari pengumpulan data.⁷⁹

Setelah peneliti mendapatkan data lapangan mengenai konseli, kemudian peneliti mengelola

⁷⁸ Lexy, J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 248

⁷⁹ Lestari Wilujeng, (2013), *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Self Efficacy untuk Menangani Seorang Istri yang Ingin Bercerai dengan Suaminya* di Desa Prasung Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo

data serta menyajikan data yang telah didapat dari konseli dan dikumpulkan dengan tujuan peneliti dapat mengetahui faktor yang melatarbelakangi terjadinya *insomnia* terhadap klien.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti, adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi merupakan suatu proses kompleks suatu proses yang tersusun dari biologis dan psikologis. Dua diantara yang penting adalah pengamatan dan ingatan.⁸⁰ Metode ini menggunakan pengamatan atau penginderaan langsung terhadap suatu benda, kondisi, situasi, proses atau perilaku. Pengumpulan data dengan menggunakan alat indera dan diikuti dengan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala atau fenomena yang diteliti.⁸¹

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi non partisipan dimana peneliti tidak ikut serta dalam proses kehidupan sehari-hari subjek penelitian, namun hanya selaku pengamat saja. Observasi yang dilakukan peneliti dalam mengamati konseli, meliputi : kondisi konseli, kegiatan keseharian konseli serta proses konseling yang dilakukan.

Pada tahap awal, peneliti melakukan observasi secara umum terhadap konseli, yaitu

⁸⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), 145.

⁸¹ Cholid Narbuka & Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1997), 70

dengan mengumpulkan data sebanyak mungkin mengenai konseli. Ditahap selanjutnya, peneliti melakukan observasi yang terfokus, yaitu mengumpulkan informasi dengan mengamati perilaku sebelum dan sesudah konseling sehingga peneliti dapat menemukan perubahan perilaku yang dialami konseli.

2. Wawancara (*interview*)

Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang yang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu.⁸² Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tehnik wawancara tak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas, dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara, yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Pertanyaan disesuaikan dengan keadaan dan ciri unik dari responden dan pelaksanaan Tanya jawab mengalir seperti percakapan sehari-hari.⁸³

Wawancara dilakukan agar peneliti mendapat informasi mengenai konseli, baik itu berkaitan dengan perilaku konseli, kegiatan sehari-hari konseli, dan mengenai hal-hal yang melatarbelakangi konseli mengalami *insomnia*.

⁸² Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2003), 180

⁸³ Lexy, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2007), 191

F. Teknik Validitas Data

Dalam hal ini peneliti langsung memeriksa kembali data di lapangan untuk menghindari kesalahan-kesalahan. Teknik validitas data atau keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga macam, yaitu :

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan waktu yang cukup panjang. Hal tersebut dilakukan guna untuk memperoleh data yang valid. Keikutsertaan peneliti dalam waktu yang cukup lama menentukan banyaknya data yang dikumpulkan. Apabila data yang didapat dirasa kurang, maka perpanjangan waktu diperpanjang sampai data yang diperoleh cukup dan sesuai dengan kondisi fenomena yang ada di lapangan.

2. Ketekunan Pengamatan

Peneliti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Melalui pengamatan yang dilakukan secara terus menerus, peneliti dapat memperhatikan sesuatu dengan lebih cermat, terperinci dan mendalam. Pada tahap ini, peneliti menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur situasi yang relevan dengan persoalan yang sedang dicari. Oleh karena itu ketekunan pengamatan sangat penting dalam pemeriksaan keabsahan data, sehingga tidak sedikitpun akan luput dari pengamatan peneliti.

Dalam hal ini, peneliti berusaha konsisten dalam melakukan pengamatan terhadap klien serta konsisten dalam melakukan konseling. Sesuai dengan jadwal konseling yang

telah disetujui oleh kedua belah pihak (konselor / peneliti dan klien).

3. Triangulasi

Triangulasi adalah penggunaan beberapa metode dan sumber data dalam pengumpulan data untuk menganalisis suatu fenomena yang saling berkaitan dari perspektif yang berbeda.⁸⁴ Dalam arti lain, triangulasi data merupakan pencarian kebenaran data yang diperoleh peneliti dari lapangan dengan situasi yang sesungguhnya dengan melakukan pengecekan data yang diperoleh dari sumber lain (data sekunder) dengan data yang diperoleh dari sumber primer penelitian (data primer).

Dalam triangulasi, peneliti akan melakukan pengecekan dengan membandingkan data yang didapat dari lapangan, dengan cara sebagai berikut:

- a) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara peneliti dengan sumber data atau informan
- b) Membandingkan informasi yang didapat, baik itu dari keluarga maupun teman dekat klien dengan informasi dari klien
- c) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan dengan data yang sudah didapatkan

Dalam penelitian ini, peneliti telah menggunakan tehnik wawancara dan observasi

⁸⁴ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011), 164

untuk memperoleh data. Sehingga data yang diperoleh benar-benar akurat baik dari data primer maupun data sekunder.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁸⁵

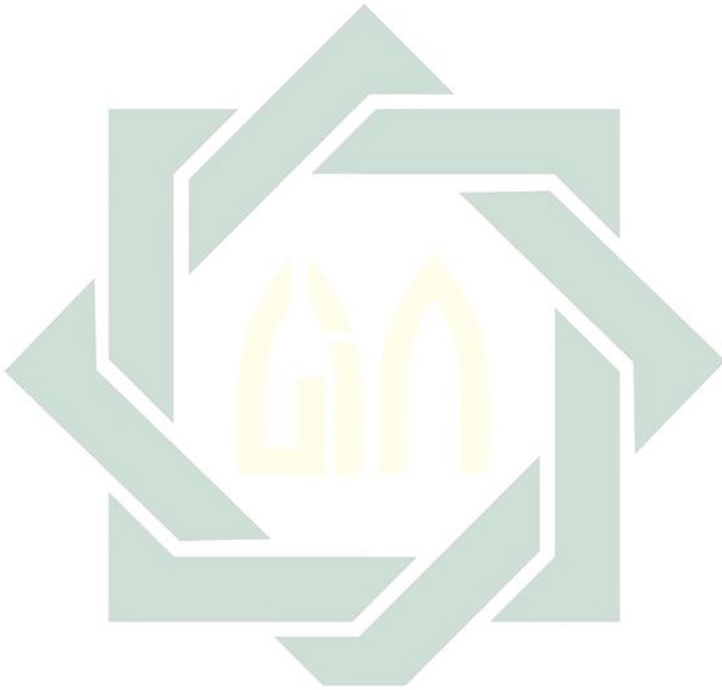
Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari lapangan dan memasukkannya dalam bentuk catatan, yang kemudian disajikan dalam bentuk data. Selanjutnya, peneliti melakukan pemilahan data dan menentukan data yang penting dan data tidak penting atau tidak berkaitan dengan penelitian, kemudian memutuskan apa yang dapat dideskripsikan kembali. Selanjutnya, peneliti babmengkaji lebih mendalam data yang sudah terpilah yang kemudian disajikan dalam bentuk laporan penellitian.

Setelah data sudah terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah analisis data. Penelitian ini menggunakan tehknik analisis berupa analisis deskriptif. Analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan proses konseling Islam dengan terapi shalat tahajud terhadap penderita *insomnia*.

⁸⁵ Lexy, J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosda Karya, 2005), 284

2. Mendeskripsikan keberhasilan konseling Islam dengan terapi shalat tahajud terhadap penderita *insomnia*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Desa Sabiyan merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan, Provinsi Jawa Timur. Desa Sabiyan terdiri dari empat dusun, yaitu dusun Timur Embong, dusun Barat Embong, dusun Timur Sungai dan dusun Banjar-Serpang (BANSER). Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut mengenai desa Sabiyan : ⁸⁶

a. Sejarah Desa Sabiyan

Sebelum abad ke-18, Madura terdiri dari kerajaan-kerajaan yang saling bersaing, akan tetapi sering pula bersatu dengan melaksanakan politik perkawinan. Diantaranya kerajaan kerajaan tersebut adalah Arosbaya, Blega, Sampang, Pamekasan dan Sumenep.

Sekitar abad ke-15, ketika Dempo Awang (Sam Poo Tualang), seorang panglima perang dari negeri Cina menunjukkan kekuasaan kepada raja-raja di Jawa dan Madura, agar mereka tunduk kepadanya. Di dalam peperangan itu, Jokotole dari Madura melawan Dempo Awang yang mrmiliki kapal layar yang dapat berlayar di laut, diatas gunung, diantara bumi dan langit. Demikianlah menurut

⁸⁶ Data diperoleh dari kantor balai desa Sabiyan dan hasil wawancara dengan kepala desa Sabiyan.

cerita legenda. Didalam peperangan itu, Jokotole mengendarai kuda terbang. Pada saat Jokotole bertarung, dia mendengar suara dari pamannya (Adirasa) yang berkata “pukul”, maka Jokotole menahan kekang kudanya dengan keras dan ia menoleh sambil memukulkan cemeti (cambukan). Cambukannya mengenai Dempo Awang dan kepalany, sehingga hancur luluh jatuh dan berantakan.

Menurut kepercayaan orang, bahwa kapal Dempo Awang tersebut hancur, luluh ke tanah tepat diatas Bancaran (artinya, Bancarlan) yang sekarang menjadi nama Kelurahan Bancaran dan barang bawaan (*Sambiyannah*) Dempo Awang jatuh tepat di atas tanah wilayah Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan yang sekarang menjadi nama Desa Sabiyan. Sementara piringnya, jatuh di Ujung Piring yang sekarang menjadi Desa Ujung Piring di Kecamatan Bangkalan. Menurut cerita, Sam Poo Tualang tersebut adalah seorang laksmana Cina yang bernama Cheng Hoo.

b. Letak Geografis

Secara geografis, Desa Sabiyan Kecamatan Bangkalan, terletak di Sebelah utara Kabupaten Bangkalan dengan jarak membentang kurang lebih 5 km. Luas desa Sabiyan ±225,565 ha. Secara topografi, Desa Sabiyan memiliki ketinggian dari 0-10 m diatas permukaan laut. Secara administrasi batas wilayah desa Sabiyan, sesuai dengan peraturan desa atau dasar hukumnya nomor 03 tahun 2003 tentang penetapan batas desa yang berbentuk satu buah pilar, yaitu sebagai berikut :

- 1) Sebelah utara berbatasan dengan desa Gebang Kecamatan Bangkalan.
- 2) Sebelah selatan berbatasan dengan kelurahan Bancaran Kecamatan Bangkalan.
- 3) Sebelah Timur berbatasan dengan desa Pengalongan dan desa Sobih Kecamatan Burneh.
- 4) Sebelah Barat berbatasan dengan laut Jawa.

c. Jumlah Penduduk

Jumlah penduduk desa Sabiyon dari hasil pemutakhiran data penduduk tahun 2005, kurang lebih sebanyak 1.853 orang berkembang menjadi 2.234 orang ditahun 2015. Dengan rincian, laki-laki : 987 orang, perempuan : 1247 orang dan jumlah kepala keluarga (KK) : 717 kepala keluarga dengan asumsi 32%, sehingga penambahannya 381 orang. Kepadatan penduduk Desa Sabiyon sekitar 106 orang perkilometer.

d. Mata Pencaharian

Mata pencaharian masyarakat Desa Sabiyon, mayoritas adalah sebagai pelayaran dan pertanian. Karena memang lahan pertanian yang cukup luas di Desa Sabiyon. Selain itu, masyarakat Desa Sabiyon juga bekerja sebagai nelayan, peternak dan PNS.

e. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan masyarakat Desa Sabiyon bisa dikatakan cukup maju. Hal ini disebabkan tumbuhnya minat para generasi muda untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Di Desa Sabiyon juga

terdapat lembaga pendidikan yang berperan serta dalam meningkatkan kualitas pendidikan masyarakat Desa Sabiyan, lembaga-lembaga tersebut sebagai berikut :

- 1) Sekolah Dasar Negeri (1 unit)
- 2) Madrasah Ibtida'iyah (2 unit)
- 3) Taman Kanak-kanak (1 unit)
- 4) Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) (2 unit)
- 5) Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) (1 unit)

f. **Keagamaan**

Masyarakat Desa Sabiyan mayoritas pemeluk Agama Islam. Sarana peribadatan di Desa Sabiyan sudah cukup memadai. Hal ini dibuktikan dengan adanya sebuah masjid dan mushola serta beberapa langgar. Kegiatan keagamaan disetiap dusun berbeda-beda. Biasanya untuk kegiatan mingguan, setiap seminggu sekali (hari kamis malam jum'at) diadakannya pembacaan tahlil di rumah penduduk. Untuk kegiatan bulanan, biasanya dilaksanakannya pengajian rutin yang dilaksanakan di masjid atau rumah penduduk secara bergantian.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. **Deskripsi Konselor**

Konselor merupakan seseorang yang memberikan bantuan kepada konseli (baik individu maupun kelompok) dalam mengatasi suatu masalah yang sedang dihadapinya, agar konseli tersebut dapat menyelesaikan sendiri masalahnya, yang bertujuan untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik. Selain itu, konselor juga harus memberikan dukungan serta motivasi

terhadap konseli agar konseli tidak merasa jika masalahnya sangat berat dan tetap bersemangat dalam menjalani kehidupannya.

Dalam penelitian ini, yang bertindak menjadi konselor, yaitu :

1) Identitas Konselor

Nama : Husnul Muassaroh

Tempat, Tanggal Lahir : Bangkalan, 30 Desember 1997

Jenis Kelamin: Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Kmp. Timur Sungai, Desa Sabiyah, Kec. Bangkalan

Pendidikan: Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, Semester VIII

2) Riwayat Pendidikan Konselor

TK. Kartini 02 Sabiyah (Periode 2003-2004)

SDN Sabiyah (Periode 2004-2010)

SMPN 6 Bangkalan (Periode 2010-2013)

MAN Bangkalan (Periode 2013-2016)

3) Pengalaman Konselor

Pengalaman merupakan guru terbaik. Mungkin slogan tersebut sudah tidak asing lagi didengar. Dengan pengalaman kita bisa belajar lebih banyak dan menemukan hal-hal baru yang belum kita ketahui sebelumnya. Konselor telah menempuh beberapa

matakuliah Bimbingan Konseling Islam, baik teori maupun praktek.

Ketika semester empat, konselor mendapatkan matakuliah konseling individu dan kelompok, konselor melakukan konseling sebaya dengan teman satu angkatan. Selain konseling individu, konselor juga melakukan konseling kelompok yang beranggotakan tujuh orang terhadap beberapa mahasiswa yang mengikuti salah satu organisasi daerah.

Pada semester lima matakuliah psikologi klinis, konselor juga pernah mengikuti *study* banding ke RSJ Lawang dan berinteraksi secara langsung dengan pasien-pasien disana. Konselor juga pernah menjadi *volunteer* BKI dalam acara “Hari Disabilitas Nasional” yang diadakan di kabupaten Pasuruan. Di sana, konselor bertemu dengan orang-orang hebat yang tidak mudah putus asa dan tetap berkarya meskipun mempunyai beberapa kekurangan.

Ketika semester enam, selain mendapatkan matakuliah dengan konsentrasi komunitas, tugas akhir yang diberikan oleh dosen adalah turun lapangan atau praktek konseling secara langsung. Matakuliah Konseling Mikro dan Makro, konselor pernah melakukan konseling terhadap mantan pecandu narkoba (remaja berumur 17 tahun) yang berada di Ponpes Inabah Surabaya. Matakuliah Konseling Krisis dan Trauma, konselor pernah mengkonselingi siswa kelas VII yang ditinggal meninggal oleh kedua orang tuanya dan konseli

tersebut ditempatkan di “Panti Asuhan Al-Jihadd Surabaya” oleh kerabatnya. Matakuliah konseling karier dan industri, konselor juga pernah mengkonselingi mahasiswa semester delapan yang bimbang dalam menentukan pilihan kariernya.

Ketika mendapat matakuliah Konseling Rumah Sakit, konselor mendapat tugas Praktek Kerja Lapangan (PKL) di RSI Jemursari selama seminggu. Meskipun hanya sebentar, banyak pengalaman baru yang didapat oleh konselor. Konselor berkesempatan berinteraksi langsung dengan pasien di rumah sakit dengan latar belakang penyakit yang berbeda-beda dan konselor senang bisa berbagi semangat serta motivasi terhadap pasien-pasien di rumah sakit. Selain itu, konselor juga melaksanakan PPL di RSU Haji Surabaya selama satu bulan. Konselor juga memberikan konseling terhadap salah satu pasien penderita diabetes.

Dari beberapa pengalaman di atas yang telah diuraikan oleh konselor, konselor mempunyai sedikit wawasan atau bekal untuk melakukan konseling di lapangan.

b. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang membutuhkan bantuan dari orang lain dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah :

1) Biodata Konseli

Nama : Ria (nama samaran)

Tempat, Tanggal Lahir : Bangkalan, 02 April 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Sabiyah, Kec. Bangkalan

Status : Menikah

Pekerjaan : Ibu Rumah tangga

Pendidikan Terakhir : SMA

Anak ke- dari : 5 dari 7 bersaudara

2) Latar Belakang Keluarga Konseli

Klien merupakan anak kelima dari tujuh bersaudara. Klien merupakan anak perempuan satu-satunya di keluarga tersebut. Ketika SMA kelas XI, klien dijodohkan oleh orang tuanya, meskipun awalnya sempat menolak namun klien akhirnya setelah lulus SMA menikah dengan seseorang yang dijodohkan oleh orang tuanya tersebut. Suami klien berasal dari perbatasan desa sebelah. Tujuh bulan terakhir ini, klien tinggal di rumah mertuanya, yaitu di Desa Sabiyah. Klien sudah membina rumah tangga selama ±2,5 tahun. Hingga saat ini, klien belum dikaruniai seorang anak. .

3) Kepribadian Konseli

Konseli merupakan pribadi yang ramah, rajin, dan cepat beradaptasi dengan orang yang baru dikenal. Disamping itu, konseli juga merupakan pribadi yang mudah terbebani oleh keadaan sekitar. Maksudnya, ketika konseli mengalami suatu masalah maka konseli akan merasa terbebani dan tidak menyikapinya dengan santai. Konseli

selalu mendengarkan perkataan orang terhadapnya yang kemudian menjadi konseli kepikiran karena perkataan orang tersebut. Akibat dari beban pikiran tersebut terkadang konseli mengalami susah tidur atau *insomnia*.

4) Latar Belakang Ekonomi Konseli

Jika dilihat dari segi ekonomi, konseli terlahir dari keluarga yang berkecukupan namun sederhana (menengah ke atas). Ayah konseli berprofesi sebagai pelayaran. Begitu pula dengan suami konseli, yang berasal dari keluarga sederhana dan suami konseli juga berprofesi sebagai pelayaran. Sekarang, konseli tinggal bersama mertua serta adik iparnya. Dimana, semua kebutuhan hidupnya berasal dari penghasilan suami konseli. Mertua laki-laki konseli telah lama meninggal sehingga ibu dan adik suminya bergantung hidup kepada suami klien. Konseli sendiri merupakan ibu rumah tangga (tidak berpenghasilan).

5) Latar Belakang Agama Konseli

Dalam hal agama, klien dan keluarga termasuk orang-orang yang taat beribadah dan menjalankan perintah agama. Tempat tinggal konseli berada di lingkungan masyarakat yang mayoritas penduduknya beragama Islam. Setiap seminggu sekali klien juga mengikuti acara rutin keagamaan yang diadakan di salah satu masjid dekat rumah klien.

6) Latar Belakang Sosial Konseli

Konseli merupakan pribadi yang ramah. Konseli juga tidak membatasi pergaulannya dengan orang yang lebih muda maupun lebih tua dari dirinya. Konseli juga termasuk orang yang suka menyapa dan beretika baik terhadap tetangganya. Konseli juga sangat akrab sekali dengan ibu mertua dan adik iparnya. Begitu pula dengan keluarga besar dari suami konseli.

3. Deskripsi Masalah Konseli

Di dunia ini tidak ada individu yang tidak mempunyai masalah. Namun, ada sebagian dari mereka yang bisa menyelesaikan masalahnya sendiri dan ada pula yang meminta bantuan kepada orang lain dalam menyelesaikan masalahnya.

Ketika seseorang dihadapkan suatu masalah, pasti orang tersebut merasa hidupnya terbebani, banyak pikiran, bisa jadi juga mengalami stress ataupun berdampak bagi kesehatannya.

Seperti yang dialami oleh konseli, yang merasa dirinya mengalami kesulitan tidur ketika malam hari. Ria (nama samaran) saat diwawancarai oleh konselor atau peneliti mengatakan jika dirinya sering terbangun dari tidurnya dan sulit untuk tidur kembali. Hal ini sering terjadi kepada Ria ketika dia diterpa banyak masalah. Masalah tersebut biasanya mengenai keluarga dan dirinya yang hingga saat ini belum juga hamil. Usia pernikahan Ria hampir menginjak 2.5 tahun. Ria merasa risih kepada tetangga atau kerabatnya yang sering membandingkan Ria dengan orang lain karena dirinya belum juga hamil.

Konseli juga bercerita kepada konselor, jika setiap mempunyai masalah maka masalah tersebut selalu merasa cemas dan menjadi beban pikirannya sehingga membuatnya sulit tidur bahkan terbangun ditengah tidurnya saat malam hari. Konseli juga mengaku terkadang setelah konseli terbangun konseli tidak dapat melanjutkan tidurnya lagi.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyang Bangkalan

a) Identifikasi Masalah

1) Data yang bersumber dari konseli

Pada pertemuan pertama dengan konseli, konseli banyak bercerita mengenai penyebab *insomnia* yang dialaminya. Konseli mengatakan jika penyebab *insomnia* tersebut adalah karena kecemasan dan beban pikiran terhadap masalah yang sedang dialaminya. Konseli merasa dirinya mengalami *insomnia* hampir setahun terakhir ini.

Konseli juga bercerita mengenai aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh konseli. Konseli biasanya bangun jam 04.00 WIB, terkadang jika konseli tidak bisa melanjutkan tidurnya biasanya bangunnya bisa lebih awal dari itu. setelah bangun konseli berberes di dapur kemudian mandi, sholat dan melanjutkan pekerjaan dapur. Setelah pekerjaan dapur beres, konseli pergi ke pasar. Setelah pulang dari pasar, konseli

langsung memasak namun terkadang jika malam harinya konseli tidak bisa tidur dengan nyenyak konseli menyempatkan diri untuk sekedar berbaring sebentar karena konseli merasa ngantuk dan kepalanya terasa pusing. Setelah itu konseli melanjutkan pekerjaan di dapur.

Setelah pekerjaan dapur selesai biasanya konseli bermain rumah sepupunya yang terletak disamping rumahnya, setelah menjelang dzuhur konseli beristirahat terkadang mencari kesibukan belajar menjahit.

Konseli juga bercerita mengenai pola tidur yang dilakukan konseli saat malam hari. Konseli biasanya tidur antara jam 21.00-22.00 WIB, akan tetapi terkadang konseli sulit untuk mengawali tidurnya.

Pertemuan kedua, tepatnya ketika sore hari, konselor menemui konseli di rumahnya. Saat itu konseli baru saja bangun tidur. Konseli bercerita jika siang hari dia pasti menyempatkan diri untuk tidur siang, karena saat malam hari terkadang konseli tidak bisa tidur. tidak hanya sulit tidur diawal saja, konseli juga mengaku tidak hanya mengalami *insomnia* di awal, tapi ketika konseli sudah tidur terkadang konseli terbangun di pertengahan tiduannya dan tidak dapat melanjutkan tidurnya kembali. Meskipun tidak setiap hari konseli mengalami sulit tidur atau *insomnia*, konseli merasa sangat terganggu dengan pola tidurnya yang tidak teratur. Konseli juga pernah mencoba untuk tidak tidur siang

agar malam harinya mengantuk namun terkadang tidak berpengaruh, konseli tetap saja tidak bisa tidur dengan nyenyak saat malam hari.

Pada pertemuan kedua ini, konselor juga menanyakan kepada konseli, hal apa atau penyebab mengapa konseli mengalami *insomnia*. Jawaban konseli sama saat pertama kali konselor bertemu konseli, yaitu karena adanya masalah yang kemudian menjadi beban pikiran yang membuat konseli merasa cemas.

Konseli juga bercerita bahwa dirinya saat ini sangat kepikiran karena dirinya belum juga hamil hingga saat ini. Konseli sudah menikah selama 2,5 tahun. Bisa dibayangkan usia pernikahan belum terlalu lama. Sebenarnya, keluarga inti konseli tidak memperlakukan hal itu (konseli belum mempunyai keturunan) namun konseli kepikiran karena perkataan tetangga yang selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Konseli merasa sangat sedih dan merasa bahwa dirinya belum sempurna karena tidak seperti wanita lain yang sudah menikah dan telah dikaruniai seorang anak. Setiap menjelang tidur konseli selalu membayangkan dan memikirkan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Selain hal itu, penyebab lain konseli mengalami *insomnia* yaitu suaminya tidak berkabar lebih dari sehari konseli selalu kepikiran. Selain itu, ketika konseli tidak bisa tidur, konseli biasanya memilih

menonton televisi dan bermain *gadget* (sosmed dan *youtube*).

Adapun dampak *insomnia* yang dialami oleh konseli yaitu konseli selalu mengantuk di pagi hari, kepala pusing, kurang fokus dan emosi kurang terkontrol.

2) Data yang bersumber dari adik ipar konseli

Ita adalah adik ipar konseli. Saat ditanya mengenai kepribadian konseli Ita menjawab bahwa konseli adalah orang yang baik, rendah hati, dan asyik ketika diajak ngobrol serta mudah beradaptasi dengan orang lain.

Saat ditanya mengenai konseli yang mengalami *insomnia*, Ita membenarkan jika konseli memang sering mengeluh dan bercerita kepada Ita jika konseli terbangun tengah malam. Ita juga mengetahui hal tersebut karena Ita terkadang tidur bersama dengan konseli.

“iya... mbak itu sering sekali mengeluh tidak bisa tidur. Terkadang duluan mbak yang tidur tapi nanti beberapa jam kemudian mbak udah bangun. Karena tidak bisa tidur biasanya sebelum subuh mbak sudah mulai beraktivitas baik itu nyuci, atau beres-beres di dapur”.⁸⁷

3) Data yang bersumber dari sepupu konseli

Setelah menemui adik ipar konseli, kemudian peneliti juga menemui sepupu konseli yang rumahnya bersebelahan dengan rumah konseli.

⁸⁷ Hasil wawancara dengan adik ipar konseli pada tanggal 24 Oktober 2019

Sepupu yang ditemui oleh peneliti yaitu bernama Nur. Menurut Nur, konseli terkadang bercerita dia pusing karena tidak bisa tidur saat malam hari. Sepupu konseli tidak mengetahui terlalu jauh mengenai *insomnia* yang dialami oleh konseli.

“saya sering melihat Ria kalau sudah jam 9 pagi pasti sudah tiduran di depan tv mbak. Pas saya tanya katanya semalam tidak bisa tidur”.⁸⁸

b) Diagnosis

Setelah melakukan proses identifikasi masalah terhadap konseli, maka konselor dapat menyimpulkan permasalahan yang dialami oleh konseli, yaitu konseli sulit tidur, terbangun ditengah tidurnya dan terkadang tidak dapat tidur kembali yang disebabkan karena suatu masalah yang menjadi beban pikirannya. Berikut ini, beberapa faktor yang menyebabkan konseli mengalami *insomnia* :

- 1) Konseli kepikiran karena merasa dirinya belum sempurna karena belum juga dikarunia seorang anak.
- 2) Selalu memikirkan perkataan orang lain (tetangganya) yang selalu membanding-bandingkan dirinya karena belum juga hamil.
- 3) Selalu merasa cemas, terbebani, gelisah dan *negatif thinking* ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan.

⁸⁸ Hasil wawancara dengan tetangga sekaligus sepupu konseli pada tanggal 24 Oktober 2019

- 4) Ketika konseli tidak dapat tidur ataupun terbangun dari tidurnya saat tengah malam konseli biasanya memilih menonton televisi dan bermain *gadget* (sosmed dan menonton *youtube*).
- 5) Ketika mengalami masalah, konseli kurang percaya dan lupa akan adanya Allah yang maha penolong.

c) Prognosis

Setelah konselor mengetahui penyebab-penyebab permasalahan yang terjadi pada konseli, maka langkah selanjutnya yang dilakukan oleh konselor yaitu menentukan bantuan atau jenis terapi yang akan diberikan kepada konseli. Konselor menentukan jenis terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli.

Dalam tahap prognosis ini, *treatment* atau terapi yang akan diberikan kepada konseli yaitu menggunakan terapi shalat tahajud. Alasan peneliti memilih terapi shalat tahajud yaitu, saat konseli terbangun dan tidak bisa tidur kembali karena beban pikiran yang membuatnya mengalami *insomnia*, konseli lebih memilih bermain *gadget*. Padahal, ketika manusia dilanda suatu masalah, kebingungan, kecemasan ataupun kegelisahan yang menjadi beban pikiran baginya, maka Allah adalah tempat yang paling tepat bagi manusia untuk bercerita dan berkeluh kesah. Ketika keinginan atau hajat belum terkabul maka mintalah kepada Allah secara *istiqomah*, *insyaallah* Allah mengabulkan setiap keinginan hambanya.

Selain terapi inti diatas, peneliti juga memberikan motivasi mengenai bersyukur dan pekerjaan rumah terhadap konseli.

d) *Treatment / Terapi*

Setelah melakukan identifikasi masalah, diagnosis, dan prognosis, peneliti memberikan *treatment / terapi* yang telah di tentukan sebelumnya pada konseli. Proses terapi dimulai dari tanggal 01 November 2019. Berikut ini adalah langkah-langkah pemberian terapi atau bantuan yang diberikan peneliti kepada konseli: Tahap pertama :

1) Motivasi bersyukur

Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu memberikan motivasi bersyukur kepada konseli. Alasan peneliti memberikan motivasi tersebut karena konseli merasa jika dirinya tidak sempurna karena belum juga dikaruniai seorang anak. Padahal, disisi lain begitu banyak nikmat yang telah Allah berikan untuknya, seperti nikmat sehat, suami yang baik, keluarga yang damai, rezeki yang cukup dan masih banyak lagi.

Ketika konseli merasa adanya kekurangan terhadap dirinya, konseli harus berpikir positif dan bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah hingga saat ini. Sesungguhnya di dunia ini tidak ada manusia yang sempurna dan rencana Allah *inshaallah* lebih baik dari apa yang kita inginkan.

Allah telah berjanji dalam firman Nya, barang siapa yang bersukur atas nikmat yang

Allah berikan, niscaya Allah akan menambah lagi nikmatnya.

2) Adab sebelum tidur

Peneliti juga memberikan tugas rumah kepada konseli, yaitu membiasakan diri untuk melakukan adab sebelum tidur sesuai anjuran Rasulullah. Peneliti meminta kepada konseli agar sebelum tidur konseli :

- a. Berwudlu
- b. Membaca surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq dan surah An-Naas.
- c. Membaca ayat kursi
- d. Membaca doa akan tidur
- e. Sebelum tidur, niatkan untuk bangun melaksanakan shalat tahajud.

Konseli biasanya tidur antara jam 21.00-22.00 WIB. Ketika konseli akan tidur, peneliti meminta konseli untuk berwudlu terlebih dahulu, selain menjaga kesucian, air wudlu juga dapat menyegarkan.

Setelah berwudlu, konseli diminta untuk melakukan adab tidur sesuai dengan yang dijelaskan oleh peneliti. Selanjutnya, peneliti meminta konseli membaca surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq dan surah An-Naas, dilanjutkan dengan ayat kursi dan doa sebelum tidur. Selain itu, konseli diharapkan tidak membayangkan atau memikirkan suatu hal yang membuatnya tidak bisa tidur. Ketika konseli sulit untuk memulai tidurnya, usahakan konseli tidak bermain *gadget* atau memikirkan hal yang membuatnya sulit untuk tidur.

Peneliti tidak setiap hari mendampingi konseli, karena keterbatasan tempat dan

waktu. Namun, peneliti menayakan atau mengingatkan konseli melalui via *WhatsApp* ataupun meminta bantuan kepada adik ipar konseli.

Tahap kedua

1) Terapi shalat tahajud

Adapun pengenalan terapi shalat Tahajud (terapi inti) dilakukan pada minggu selanjutnya yaitu tanggal 06 November 2019. Pada pertemuan tersebut, peneliti menjelaskan mengenai shalat tahajud dan keutamaan shalat tahajud kepada konseli.

Sholat tahajud adalah shalat malam yang hanya bisa dikerjakan setelah tidur meskipun hanya sebentar. Adapun cara pelaksanaan terapi shalat tahajud, sama dengan pengerjaan shalat pada umumnya.

Peneliti juga memberikan buku panduan mengenai shalat tahajud (milik Prof. Dr. Moh. Sholeh) kepada konseli agar konseli juga bisa membaca keutamaan dari shalat malam khususnya shalat tahajud.

Ketika konseli terbangun ditengah malam atau pertengahan tidurnya, peneliti meminta konseli untuk melaksanakan terapi shalat tahajud tersebut.

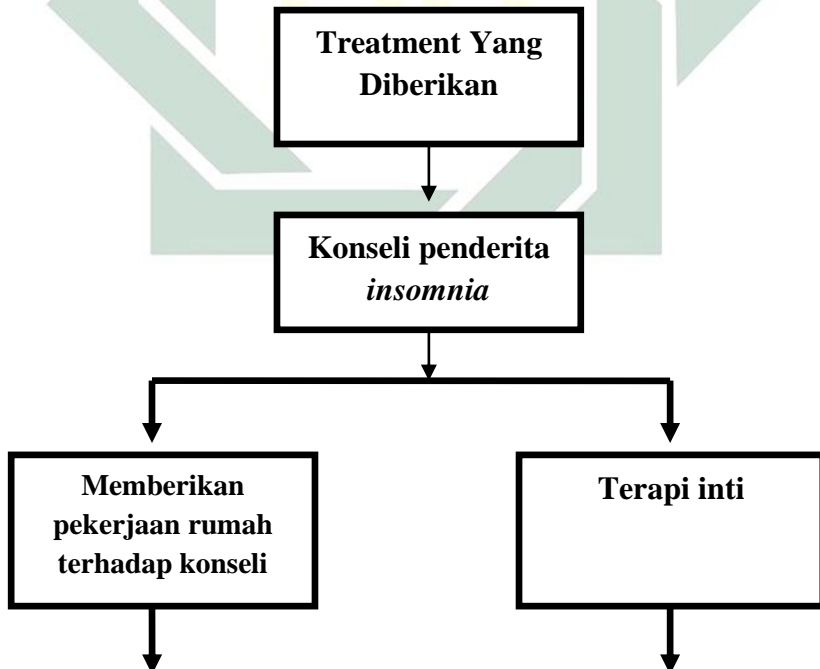
Pelaksanaan shalat tahajud sama dengan shalat pada umumnya. Jumlah rakaat pada shalat tahajud tidak terbatas, mulai dari dua rakaat, empat rakaat, dan lain sebagainya. Dianjurkan pada rakaat pertama setelah membaca Al-Fatihah, membaca surah Al-Kafirun. Adapun rakaat kedua setelah

membaca surah Al-Fatihah, membaca surah Al-Ikhlas. Kemudian diakhiri dengan salam.

Sebelum mengerjakan shalat tahajud, peneliti menyarankan konseli sebaiknya :

- a) Membuka shalat tahajud dengan shalat *iftitah*
- b) Menghentikan shalat ketika mengantuk
- c) Tidak memaksakan diri

Untuk lebih mempermudah, maka peneliti membuat skema atau rangkaian *treatment*. Adapun skema *treatment* yang diberikan peneliti kepada konseli sebagai berikut :



1. Motivasi bersyukur
2. Adab sebelum tidur, diantaranya :
 - a) Berwudlu
 - b) Membaca surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq dan surah An-Naas.
 - c) Membaca ayat kursi
 - d) Membaca doa akan tidur
 - e) Niat akan melaksanakan shalat tahajud

Terapi shalat tahajud

Yang perlu diperhatikan ketika mengerjakan terapi shalat tahajud :

- a) Membuka shalat tahajud dengan shalat *iftitah*
- b) Menghentikan shalat ketika mengantuk
- c) Tidak memaksakan

e) *Follow Up*

Adapun langkah terakhir dari proses konseling yaitu *follow up*. *Follow up* dilakukan oleh konselor untuk mengetahui sejauh mana hasil yang diperoleh selama proses konseling berlangsung. *Follow up* sangat penting dilakukan oleh konselor untuk mengetahui perubahan yang dialami konseli sebelum dan sesudah menjalani terapi.

Diakhir sesi konseling, peneliti kembali mewawancarai konseli dan adik ipar konseli untuk mengetahui perubahan-perubahan apa yang telah dialami oleh konseli.

Treatment atau terapi yang dilaksanakan kurang lebih selama delapan minggu. Selain terapi shalat tahajud, konseli juga diberikan tugas rumah yaitu, motivasi bersyukur dan membiasakan melakukan adab sebelum tidur

sesuai anjuran Rasulullah SAW. Meskipun membutuhkan waktu dalam proses terapi, karena konseli belum terbiasa melaksanakan shalat tahajud dan adab sebelum tidur terkadang juga lupa, akan tetapi setelah lima minggu perubahan mulai terlihat dari diri konseli. Dan konseli berterimakasih kepada peneliti karena telah membantunya sehingga konseli merasa dirinya jauh lebih baik dari sebelum melaksanakan terapi.

Tabel 4.1
Hasil catatan perilaku konseli pada setiap minggu

NO	Minggu Ke-	Perilaku Konseli
1.	Minggu pertama (01 November 2019 – 05 November 2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal - Bermain <i>gaded</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam - Tidak melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah - Selalu memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur - Ketika terbangun ditengah malam, tidak mengerjakan sholat tahajud.

		<ul style="list-style-type: none"> - Sering mengantuk dan terlihat letih di pagi hari
2.	Minggu kedua (06 November 2019 – 10 November 2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal - Bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam - Tidak melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah - Selalu memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur - Ketika terbangun ditengah malam, tidak mengerjakan sholat tahajud. - Sering mengantuk dan terlihat letih di pagi hari
3.	Minggu ketiga (10 November 2019 – 15 November 2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal - Terkadang masih bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam - Mulai terbiasa melakukan adab

		<p>sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berusaha tidak memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur - Ketika terbangun ditengah malam, terkadang masih malas untuk mengerjakan shalat tahajud. - Sering mengantuk dan terlihat letih di pagi hari
4.	Minggu keempat (16 November 2019 – 22 November 2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal - Mengurangi bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam - Mulai terbiasa melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah - Berusaha tidak memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur - Ketika terbangun ditengah malam, terkadang masih malas untuk mengerjakan shalat

		<p>tahajud.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sering mengantuk dan terlihat letih di pagi hari
5.	Minggu kelima (23 November 2019 – 29 November 2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Terkadang masih merasa sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal - Tidak bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam - Sudah terbiasa melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah - Berusaha tidak memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur - Ketika terbangun ditengah malam, konseli mengerjakan shalat tahajud. - Sering mengantuk dan terlihat letih di pagi hari
6.	Minggu keenam (30 November 2019 – 06 Desember 2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Terkadang masih merasa sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal - Tidak bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun

		<p>tengah malam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sudah terbiasa melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah - Berusaha tidak memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur - Ketika terbangun ditengah malam, konseli mengerjakan shalat tahajud - Terkadang masih terlihat mengantuk dan letih di pagi hari
7.	Minggu ketujuh (07 Desember 2019 – 14 Desember 2019)	<ul style="list-style-type: none"> - Terkadang masih merasa sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal - Tidak bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam - Sudah terbiasa melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah - Berusaha tidak memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur, meskipun kadang-kadang masih membayangkan suatu hal yang

		<p>membuatnya sulit tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ketika terbangun ditengah malam, konseli mengerjakan shalat tahajud. Konseli membiasakan menghidupkan alarm dan bangun untuk melaksanakan tahajud. - Terkadang masih terlihat mengantuk dan letih di pagi hari
8.	Minggu kedelapan 16 Desember 2019	<ul style="list-style-type: none"> - Terkadang masih merasa sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal - Tidak bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam - Sudah terbiasa melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah - Berusaha tidak memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur, meskipun kadang-kadang masih membayangkan suatu hal yang membuatnya sulit tidur - Ketika terbangun ditengah malam, konseli mengerjakan

		<p>shalat tahajud. Konseli membiasakan menghidupkan alarm dan bangun untuk melaksanakan tahajud.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terkadang masih terlihat mengantuk dan letih di pagi hari- Terkadang masih merasa sulit tidur - Tidak bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam - Sudah terbiasa melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah - Berusaha tidak memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur, meskipun kadang-kadang masih membayangkan suatu hal yang membuatnya sulit tidur - Ketika terbangun ditengah malam, konseli mengerjakan shalat tahajud. Konseli membiasakan menghidupkan alarm dan bangun untuk melaksanakan tahajud. - Terkadang masih terlihat
--	--	--

	mengantuk dan letih di pagi hari
--	----------------------------------

2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan

Berhasil atau tidaknya sebuah konseling atau terapi yang dilakukan oleh konseli tergantung dari kemauan konseli sendiri. Setelah pelaksanaan konseling Islam dengan terapi shalat tahajud untuk menangani *insomnia* pada seorang istri di Desa Sabiyan Bangkalan, Bangkalan telah selesai, maka peneliti mengumpulkan beberapa hasil yang diperoleh selama proses konseling berlangsung. Proses terapi yang dilakukan cukup membawa perubahan yang baik terhadap konseli. Untuk mengetahui perubahan yang dialami oleh konseli, peneliti melakukan observasi dan wawancara secara langsung. Hal tersebut dilakukan oleh peneliti untuk melihat perkembangan yang dialami oleh konseli. Selain itu, peneliti juga mewawancarai adik ipar konseli.

Minggu pertama dan kedua, perubahan terhadap konseli belum nampak. Konseli masih butuh waktu untuk membiasakan diri menerapkan terapi yang diberikan oleh konselor.

Pada minggu ketiga pelaksanaan terapi, tanggal 10 November 2019, peneliti berkesempatan bermalam di rumah konseli. Peneliti melihat secara langsung aktivitas konseli saat akan tidur. Konseli masih bermain *gadget* ketika akan tidur. Peneliti juga melihat langsung konseli melaksanakan adab

sebelum tidur sampai dengan pelaksanaan shalat tahajud sesuai dengan kesepakatan pelaksanaan terapi. Pada pagi harinya, peneliti bertanya kepada konseli, setelah dua minggu pelaksanaan terapi apa saja yang dirasakan oleh konseli. Konseli mengatakan, meskipun kadang konseli belum konsisten melaksanakannya namun konseli tetap berusaha agar lebih konsisten lagi.

Pada minggu kelima, tanggal 23 November 2019, konseli sudah mulai terbiasa melaksanakan terapi yang telah disepakati bersama ketika proses konseling. Konseli mengaku ketika terbangun ditengah malam kemudian konseli melaksanakan shalat tahajud hati dan pikirannya merasa lebih tenang.

Pada minggu ketujuh pelaksanaan terapi peneliti bermalam lagi dirumah konseli. Berdasarkan informasi dari adik ipar konseli dan *chatt via WhatsApp* antara peneliti dengan dengan konseli setiap tiga hari sekali, banyak perubahan yang telah dialami konseli. Ketika akan tidur konseli sudah tidak bermain *gadget*, dan konseli tidak membutuhkan waktu yang lama untuk memulai tidurnya. Konseli juga sudah terbiasa melaksanakan adab sebelum tidur. Konseli mengaku ketika terbangun dari tidurnya yang biasanya sulit untuk tidur kembali, saat melaksanakan shalat tahajud dan dzikir setelah shalat, konseli merasa mengantuk dan akhirnya tertidur kembali.

Pertemuan terakhir, tanggal 16 Desember 2019, peneliti mewawancarai kembali adik ipar konseli. Setelah berjalannya proses terapi yang berjalan sekitar delapan minggu dapat dikatakan konseli sedikit banyak telah mengalami perubahan,

dari yang sebelumnya konseli tidak mengamalkan adab tidur, sekarang konseli sudah mulai mencoba membiasakan diri untuk melakukannya. Konseli lebih bersyukur dan lebih semangat dalam menjalani hidupnya, meskipun awalnya konseli merasa tidak sempurna karena belum mempunyai anak, sekarang konseli merasa jika dirinya beruntung karena mempunyai keluarga yang perhatian dan dikelilingi oleh orang-orang yang baik. Konseli juga berusaha tidak membayangkan suatu hal yang membuatnya kepikiran saat akan tidur, namun menggantinya dengan bacaan-bacaan (adab tidur). Selain itu, ketika konseli terbangun dipertengahan tidurnya, konseli sebisa mungkin tidak bermain *gadget*, namun melaksanakan shalat tahajud dan berdzikir (salah satu perantara hamba untuk mendekatkan diri dan berkeluh kesah kepada Tuhannya).

Konseli juga mengaku, beberapa kali saat melaksanakan shalat tahajud konseli merasa lebih tenang dan damai. Konseli juga pasrah kepada Allah mengenai permasalahan (dirinya yang belum juga hamil) konseli *berhusnudzan* bahwa Allah mempunyai rencana yang terbaik untuknya beserta keluarganya.

Menurut hasil yang di peroleh, berikut ini adalah tabel yang dibuat peneliti, untuk memperjelas mengenai perubahan atau hasil akhir yang terjadi kepada konseli setelah menjalani serangkaian terapi :

Tabel 4.2
Kondisi konseli setelah melaksanakan proses terapi

NO	KONDISI KONSELI	PENILAIAN		
		A	B	C
1.	Sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal		√	
2.	Bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam			√
3.	Tidak melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah			√
4.	Selalu memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur		√	
5.	Ketika terbangun ditengah malam, tidak mengerjakan sholat tahajud.			√
6.	Sering mengantuk dan terlihat letih di pagi hari		√	

Keterangan :

A = Masih dilakukan

B = Kadang-kadang

C = Tidak pernah

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

a. Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyan, Bangkalan

Dalam proses pelaksanaan konseling Islam yang telah dilakukan oleh peneliti atau konselor, terhadap penderita *insomnia*, menggunakan langkah langkah sebagai berikut, yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, dan *follow up*.

Analisis tersebut menggunakan analisis deskriptif komparatif, sehingga peneliti membandingkan data teori dan data yang terjadi di lapangan.

Tabel 4.3
Perbandingan Langkah-Langkah Konseling Berdasarkan Teori Dan Praktik Lapangan

NO.	Teori Konseling	Praktik Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus dan gejala-gejala yang nampak dari diri klien.	Langkah awal yang dilakukan oleh peneliti untuk mengenal lebih dekat pribadi konseli dan mengetahui permasalahan apa saja yang dialami oleh konseli maka peneliti melakukan identifikasi masalah. Hasil identifikasi masalah yang diperoleh peneliti yaitu, konseli konseli cemas karena dirinya belum mempunyai keturunan, dan memikirkan

		<p>perkataan tetangga yang selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Konseli merasa sangat sedih dan merasa bahwa dirinya belum sempurna karena tidak seperti wanita lain yang sudah menikah dan telah dikaruniai seorang anak. Setiap menjelang tidur konseli selalu membayangkan dan memikirkan permasalahan yang sedang dihadapinya. Selain hal itu, penyebab lain konseli mengalami <i>insomnia</i> yaitu suaminya tidak berkabar lebih dari sehari konseli selalu kepikiran. Selain itu, ketika konseli tidak bisa tidur, konseli biasanya memilih menonton televisi dan bermain <i>gadget</i> (sosmed dan <i>youtube</i>). Akhirnya di pagi hari konseli sering mengeluh pusing, mengantuk karena kurang tidur, dan mudah letih.</p>
2.	<p>Diagnosis</p> <p>Peneliti menyimpulkan atau menetapkan permasalahan apa saja yang sedang dialami oleh konseli</p>	<p>Setelah peneliti melakukan identifikasi masalah, kemudian peneliti melakukan diagnosis masalah konseli, yaitu konseli merupakan pribadi yang mudah terbebani jika dihadapkan dengan suatu masalah, konseli merasa</p>

	beserta latar belakangnya.	cemas dan konseli kepikiran karena dirinya belum dikaruniai keturunan dan sering menjadi pembicaraan tetangga sehingga menyebabkan konseli mengalami <i>insomnia</i> .
3.	Prognosis Langkah untuk menetapkan jenis <i>treatment</i> atau terapi yang akan diberikan kepada konseli sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi.	Sesuai dengan permasalahan yang terjadi diatas, dalam hal ini peneliti sekaligus konselor merencanakan atau menetapkan bantuan atau <i>treatment</i> yang akan diberikan kepada konseli yaitu menggunakan terapi shalat tahajud terhadap konseli yang mengalami <i>insomnia</i> akibat kecemasan.. <i>Insomnia</i> yang dialami konseli bukan hanya tidak bisa tidur, akan tetapi konseli terkadang terbangun dipertengahan tidurnya dan terkadang sulit untuk tidur kembali.
4.	<i>Treatment</i> atau Terapi Proses pemberian bantuan kepada konseli sesuai dengan prognosis.	Peneliti mengaplikasikan terapi yang telah ditentukan pada tahap prognosis. 1. Pemberian pekerjaan Rumah, diantaranya : a. Motivasi bersyukur, Ketika konseli dihadapkan dengan suatu

		<p>masalah atau ketidaksempurnaan mengenai dirinya, peneliti meminta konseli agar konseli selalu mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan dan tidak iri terhadap nikmat orang lain. Yakin jika Allah selalu mempunyai rencana yang terbaik untuk dirinya.</p> <p>b. Melaksanakan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah. Dan berniat akan melaksanakan shalat tahajud.</p> <p>2. Terapi Shalat tahajud</p> <p>Pengerjaan terapi shalat tahajud sama dengan pengerjaan shalat pada umumnya yang telah dianjurkan oleh Rasulullah SAW.</p> <p>Namun sebelum itu konseli dianjurkan :</p> <p>a. Berwudlu atau menyucikan diri</p> <p>b. Membuka shalat tahajud dengan shalat <i>iftitah</i></p>
--	--	---

		<p>c. Membangunkan anggota keluarga yang tidur untuk bersama-sama melaksanakan shalat tahajud</p> <p>d. Menghentikan shalat ketika mengantuk</p> <p>e. Tidak memaksakan diri</p>
5.	<p><i>Follow Up</i></p> <p>Langkah yang dilakukan oleh konselor untuk mengetahui sejauh mana hasil atau perubahan yang diperoleh konseli selama proses konseling berlangsung.</p>	<p>Peneliti melakukan <i>follow up</i> terhadap konseli yaitu dengan mewawancarai kembali konseli dan adik ipar konseli untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami oleh konseli. Meskipun perubahannya tidak menyeluruh, namun konseli mulai ada perubahan kearah yang lebih baik. Konseli juga mengaku bahwa dirinya jauh lebih baik dari sebelumnya, lebih mendekatkan diri kepada Allah dan percaya bahwa Allah mempunyai jalan terbaik untuknya mengenai keturunan. Selain itu, yang terpenting <i>insomnia</i> yang dialami oleh konseli sedikit-demi sedikit sudah mulai berkurang.</p>

b. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan

Untuk mengetahui lebih jelas hasil akhir dari proses konseling Islam dengan terapi shalat tahajud untuk menangani *insomnia* pada seorang istri di Desa Sabiyan Bangkalan, akan dipaparkan dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.4
Tabel Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum Dan Sesudah Menjalani Terapi

NO	Kondisi Konseli	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		A	B	C	A	B	C
1.	Sulit tidur karena cemas memikirkan suatu hal	√				√	
2.	Bermain <i>gadget</i> ketika tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam	√					√
3.	Tidak melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah		√				√
4.	Selalu memikirkan atau membayangkan masalah yang dialami saat akan tidur	√				√	
5.	Ketika terbangun ditengah malam, tidak mengerjakan sholat	√					√

	tahajud.						
6.	Sering mengantuk dan terlihat letih di pagi hari	√				√	

Keterangan :

A = Masih dilakukan

B = Kadang-kadang

C = Tidak pernah

Dari tabel diatas, dapat diketahui perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli dari sebelum dan sesudah melaksanakan terapi. Sebelum menjalani terapi biasanya, konseli sulit untuk memulai tidurnya namun setelah beberapa minggu menjalani terapi hal tersebut mulai berkurang, karena setiap akan tidur konseli diminta untuk tidak membayangkan suatu hal yang membuatnya kepikiran dan tidak bermain *gadget*.

Selain itu, setelah menjalani terapi konseli sudah terbiasa mengaplikasikan adab sebelum tidur dan melaksanakan shalat tahajud ketika konseli terbangun diipertengahan tidurnya atau mengalami *insomnia*. Setelah melaksanakan shalat tahajud konseli kembali tidur sehingga dipagi hari tidak mengantuk seperti biasanya.

2. Perspektif Keislaman

Pada penelitian ini, konseling Islam yang peneliti gunakan yaitu terapi shalat tahajud terhadap penderita *insomnia*. Terapi tersebut dipilih oleh peneliti karena yang menyebabkan konseli mengalami *insomnia* yaitu adanya masalah yang menjadi beban pikirannya, sehingga ketika akan tidur konseli sering membayangkan atau

memikirkan hal tersebut dan membuatnya sulit tidur dan terbangun dipertengahan tidurnya.

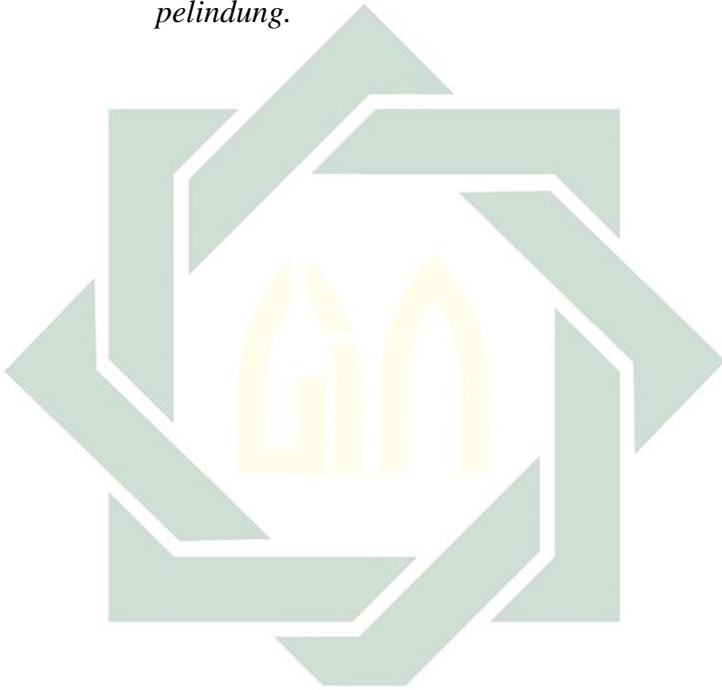
Shalat berarti doa. Shalat mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam Islam. Seperti yang telah kita ketahui bahwasanya shalat merupakan tiang agama, dan merupakan salah satu perantara mendekatkan diri antara manusia dengan Tuhannya. Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang sangat dianjurkan. Seperti firman Allah yang telah dijelaskan dalam surah Al-Muzamil ayat 1-9:⁸⁹

يَتَأْتِيهَا الْمَرْمَلُ ﴿١﴾ فُرُ الْآتِلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ يَصْفَهُ ۖ أَوْ أَنْقَضَ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾
 أَوْ زِدَ عَلَيْهِ وَرَتَّلَ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا
 تَقِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأًا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾ إِنَّ لَكَ فِي
 النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا ﴿٧﴾ وَأَذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا ﴿٨﴾
 رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا ﴿٩﴾

Artinya : (1) Hai orang-orang yang berselimut (2) Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya) (3) (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit (4) Atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al-Quran itu dengan perlahan-lahan (5) Sesungguhnya kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat (6) Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (atau khusu') dan bacaan di waktu itu lebih berkesan (7) Sesungguhnya kamu

⁸⁹ Al-Quran dan terjemah Surah Al-Muzamil

pada siang hari mempunyai urusan lebih panjang (banyak) (8)Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan (9) (Dialah) Tuhan masyrik dan magrib, tiada Tuhan (yang berhak disembah), melainkan Dia, maka ambillah Dia sebagai pelindung.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyah Bangkalan berjalan dengan lancar, meskipun perubahan tidak langsung terlihat karena membutuhkan waktu beberapa minggu.

Proses pelaksanaan konseling mengikuti langkah-langkah konseling yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi dan yang terakhir *follow up*.

Adapun tahapan terapi yang diberikan kepada konseling konseli yaitu, yang pertama memberikan pekerjaan rumah berupa motivasi bersyukur dan pengaplikasian adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah SAW. Selanjutnya, terapi inti dalam penelitian ini adalah terapi shalat tahajud.

Keseluruhan tahapan diatas dilakukan konseli dengan baik. Hal tersebut didorong karena adanya kemauan dari diri konseli sendiri.

2. Hasil pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani *Insomnia* pada Seorang Istri di Desa Sabiyah Bangkalan dapat dikategorikan berhasil.

Hal ini dapat dilihat dari perubahan konseli yang awalnya sebelum tidur selalu cemas memikirkan atau membayangkan masalah yang sedang dihadapi sehingga membuatnya mengalami *insomnia*. Namun, setelah menjalani terapi kebiasaan yang seperti itu mulai berkurang. Konseli jarang mengaplikasikan adab sebelum tidur sekarang konseli sudah membiasakan diri. Kebiasaan konseli ketika mengalami *insomnia* biasanya bermain *gadget*, sekarang konseli mengisi dengan hal yang lebih berfaedah yaitu melaksanakan shalat tahajud.

B. Saran

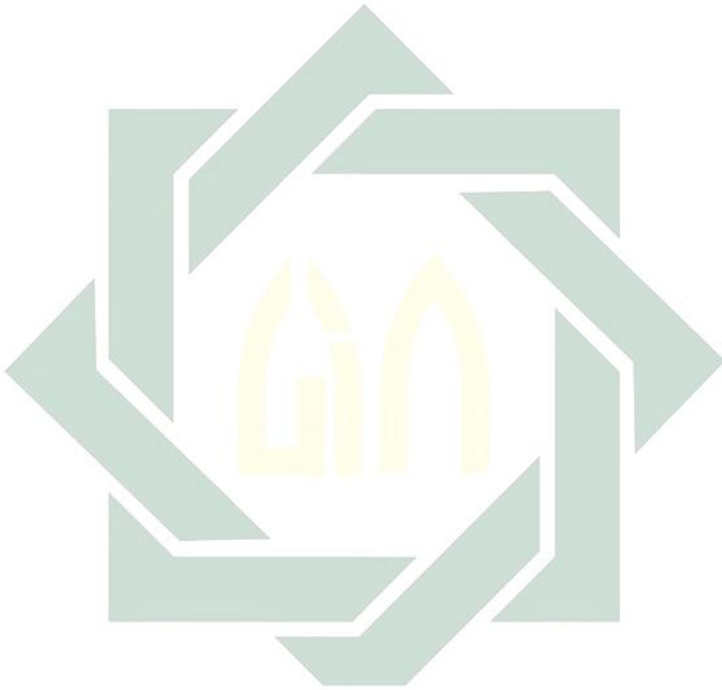
1. Secara Teoritik

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kualitatif, sehingga dalam perkembangannya masih perlu dilakukan penelitian berkelanjutan agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Harapan peneliti terhadap penelitian ini yaitu dapat dijadikan acuan penanganan masalah kecemasan yang berdampak terjadinya *insomnia* dengan menggunakan terapi shalat tahajud terhadap orang lain.

2. Secara Praktis

Untuk konseli sendiri, diharapkan membiasakan melakukan adab sebelum tidur sesuai dengan anjuran Rasulullah, membiasakan diri agar sebelum tidur tidak membayangkan atau memikirkan masalah yang membuat dirinya kepikiran dan menyebabkan dirinya tidak bisa tidur atau terbangun dari tidurnya. Selain itu, ketika konseli terbangun dari tidurnya, diharapkan konseli mengisi waktunya dengan hal yang lebih berfaedah seperti shalat tahajud, bukan bermain *gadget*.

Seperti yang telah kita ketahui shalat merupakan tiang agama. Shalat merupakan salah satu perantara antara manusia dengan Tuhannya. Apabila kita cemas, gelisah atau banyak masalah yang membebani pikiran kita, Allah lah tempat terbaik untuk kita bersandar dan berserah diri.



DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Sudirman. *The Power of Tahajud*, Jakarta : Qultum Media, 2007
- Ahyar Lubis, Syaiful. *Konseling Islami*, Yogyakarta : eLSAQ Press, 2007
- Al-Kumayi, Sulaiman. *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*, Semarang : Erlangga, 2007
- Arifin, Zainal. *Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011
- Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah peerspektif Bimngan Konseling Islam*, Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009
- Bahrul A, Ulumudin, *Hubungan Tingkat Stress Dengan kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*, 2011. www.eprints.undip.ac.id
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial : Format-format penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Surabaya : Airlangga University Press, 2001
- Cholid Narbuka & Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta : Bumi Aksara, 1997
- Erhamwilda, *Konseling Islam*, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009
- Fathoni El-Kaysi, Ahmad. *Berobat dengan Tahajud*, Yogyakarta : Mutiara Media, 2011
- G,Widya. *Mengatasi Insomnia : Cara Mudah Mendapatkan Tidur Nyenyak Anda*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2012
- Hasyim, Farid. *Bimbingan dan Konseling Religius*, Yogyakarta: Ar-Ruzz media, 2010
- Hayat, Abdul. *Bimbingan Konseling Qur'ani*, Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2007
- Hello Health Group, *Insomnia*,. <https://hellosehat.com/penyakit/insomnia/>.. Diakses pada tanggal 5 Maret 2019

- Japardi, Iskandar. *Gangguan Tidur*, Fakultas Kedokteran Bagian Bedah : USU, 2002
- Juntika Nurihsan, Ahmad. *Bimbingan dan Konseling*, Bandung : PT. Refika Aditama, 2006
- Kaplan, I.H. dkk. *Sinopsis Psikiatri : ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*, Jakarta : Binarupa Aksara, 2007
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang : UMM Press, 2015
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta : Kencana, 2011
- Marwa, Maulana. *Dahsyatnya Shalat Sunnah*, Yogyakarta : Pustaka Marwah, 2010
- Manan bin Muhammad Sobari, Abdul. *Rahasia Shalat Sunnah*, Bandung : Pustaka Hidayah, 2006
- Moleong, Lexy, J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2007
- Mubarok, Ahmad Al-Irsyad An-Nafsy. *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2002
- Muhammad Abdul Kamal, Sallamah. *Mukjizat Shalat Malam*, Bandung : Mizania, 2008
- Mulyana, Deddy. *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2003
- Munir Amin, Samsul. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010
- Musnamar, Thohari. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta : UII Press, 1992
- Mustika, M. Shadiq dan Rusdin S. Rauf, *Keajaiban Shalat Tahajud*, Jakarta : Qultum Media, 2009
- Mutawalli, *Do'a Yang Dikabulkan*, Jakarta Timur : Pustaka Al-Kautsar, 2004
- N, Wahid. *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*, Jakarta : EGC, 2008
- Nevid, Jeffrey S., *Psikologi Abnormal*, Jakarta : Penerbit Erlangga, 2003

- Noer Laela, Faizah. *Bimbingan dan Konseling Sosial*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2015
- Payne, Martine, *Narrative therapy*, London SAGE Publication Ltd, 2006
- Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya* Jakarta : PT. Elex Media Komputindo, 2004
- Rifa'i, Moh. *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, Semarang : PT. Karya Toha Putra, 2005
- Sarwono, Jonathan. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006
- Sattar, Abu. *Kekuatan Maha Dahsyat Ibadah-Ibadah Malam*, Yogyakarta : Araska, 2011
- Sayuti Farid, Imam. *Pokok-Pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Teknik Dakwah*, Jakarta : Bulan Bintang, 2007
- Shaleh Al-Munjid, Muhammad. *Shalat yang Khusyuk dan Langkah-Langkah Mencapainya*, terj. Zulkifli Zakaria PT. Raja Grafindo Persada, 2002
- Sholeh, Moh. *Terapi Shalat Tahajjud; Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta : Hikmah, 2006
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2008
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013
- Teyrer, Peter. *Mengatasi Insomnia*, Jakarta : Penerbit Arc AN, 1985
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2014
- Willy, Tjin. *Insomnia*, <https://www.alodokter.com/insomnia>. Diakses pada tanggal 5 Maret 2019
- Winkel, W.S. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Jakarta : PT. Gramedia Wadiazarana Indonesia, 1997