



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *SOUND*
HEALING SHOLAWAT BURDAH DALAM
MENANGANI SEORANG REMAJA INSOMNIA DI
DESA JOTOSANUR – TIKUNG – LAMONGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Sosial (S.Sos)

OLEH :

Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah
(B93216070)

**Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2020**

v

**PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN
PENULISAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah

NIM : B93216070

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang memiliki judul **Konseling Islam dengan Sound Healing Sholawat Burdah dalam Menangani Seorang Remaja Insomnia di Desa Jotosanur - Tikung – Lamongan** benar benar karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan kepada lembaga manapun untuk gelar akademik apapun. Hal-hal yang bukan karya penulis, di dalam skripsi telah diberi sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan penulis tidak benar dan ditemukan pelanggaran, maka penulis bersedia menerima sanksi sesuai kebijakan akademik Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 19 Maret 2020

Yang menyatakan.



Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah

NIM: B93216070

PERSETUJUAN PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah
Nim : B93216070
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : *Konseling Islam dengan Sound Healing*
Sholawat Burdah dalam Menangani
Seorang Remaja Insomnia di Desa
Jotosanur – Tikung – Lamongan
Dosen Pembimbing : Dr. Rudy Alhana, M.Ag.,

Proposal ini telah diperiksa dan disetujui oleh kepala program studi untuk diajukan.

Surabaya, 28 Oktober 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen pembimbing



Dr. Rudy Alhana, M. Ag.,

NIP: 196803091991031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah ini telah dipertahankan
didepan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 19 Maret 2020

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003

Penguji I,

Dr. Rudy Alhana, M.Ag.,

NIP.196803091991031001

Penguji II,

Dr. Arif Ainurrofiq, S.Sos.I, M.Pd.Kons

NIP. 197708082007101004

Penguji III,

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP.197605182007012022

Penguji IV,

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032004



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 107 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.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 : Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah
NIM : B93216070
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : alfiluthfiyah@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 Sound Healing Sholawat Burdah dalam Menangani Seorang Remaja Insomnia di Desa Jotosanur – Tikung - Lamongan

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, 3 Desember 2020

Penulis

(Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah)

ABSTRAK

Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah (B93216070), *Konseling Islam dengan Sound Healing Sholawat Burdah dalam Menangani Seorang Remaja Insomnia di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan.*

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana proses terapi *sound healing* sholawat burdah terhadap seorang remaja insomnia di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan?, (2) Bagaimana hasil terapi *sound healing* sholawat burdah dalam menangani seorang remaja insomnia di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan?

Dalam menjawab permasalahan diatas, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan dipaparkan secara deskriptif. (1) Proses terapi *sound healing* sholawat burdah terhadap remaja insomnia diulas pada bab hasil penelitian dan pembahasan yang sikupas dalam supbab penyajian data. (2) Hasil terapi *sound healing* sholawat burdah terhadap seorang remaja insomnia dipaparkan pada bab yang sama dan kesimpulan dari kedua permasalahan diatas dijelaskan pada bab akhir.

Proses konseling yang diterapkan pada penelitian ini menggunakan terapi behavior modivikasi perilaku berupa penguatan dan relaksasi. Dengan itu, konseli diharap dapat mengubah perilaku sebelum *treatment* yang mengakibatkan insomnia konseli berlanjut, menjadi perilaku setelah *treatment* yang membuat imsomnia konseli dapat berkurang.

Kata kunci: Konseling Islam, Sound Healing Sholawat Burdah, Insomnia

ABSTRACT

The focus of the study is (1) How is the process of sound healing therapy for sholawat burdah to an insomnia teenager in Jotosanur Village - Tikung - Lamongan? (2) How the results of sholawat burdah to an insomnia teenager in Jotosanur Village – Tikung – Lamongan?

In answering the above problems, researchers used qualitative methods to be described descriptively. (1) The process of sound healing therapy of sholawat burdah for insomnia adolescents is reviewed in the chapter on the results of the research and discussion that is explained in the data presentation. (2) The results of sholawat burdah sound healing therapy for an insomnia teenager are presented in the same chapter and the conclusions of the two problems above are explained in the final chapter.

The counseling process applied in this study uses behavior modification behavior therapy in the form of reinforcement and relaxation. With that, the counselee is expected to be able to change the behavior before the treatment which results in the counselee's insomnia continuing, to the behavior after the treatment that makes the counselee's insomnia reduced.

Keywords: Islamic Counseling, Sound Healing Sholawat Burdah, Insomnia

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
KATA PENGANTAR	xi
MOTTO.....	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	i
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	7
1. Konseling Islam.....	7
2. <i>Sound Healing</i> Sholawat Burdah.....	9
3. Insomnia	10
F. Sistematika Pembahasan	11

BAB II	1
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kerangka Teoritik	13
B. Kajian Teoritik	14
1. Konseling Islam	14
2. <i>Sound Healing</i> Sholawat Burdah	19
3. Insomnia	23
C. Hubungan <i>Sound Healing</i> Sholawat Burdah dengan Remaja Insomnia	26
D. Penelitian Terkait	27
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	29
B. Subjek Penelitian	30
C. Tahap-tahap Penelitian	31
1. Tahap perencanaan	31
2. Tahap pelaksanaan	32
3. Tahap laporan	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Observasi	33
2. Wawancara	34
3. Dokumentasi	34
F. Teknik Analisis Data	35
G. Teknik Validitas Data	39

H. Jadwal Penelitian	39
I. Pedoman Wawancara	41
BAB IV.....	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	43
B. Penyajian Data	46
1. Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	46
2. Proses penelitian.....	47
3. Hasil penelitian.....	49
C. Kesulitan penelitian	54
D. Pembahasan hasil penelitian	55
1. Perspektif Teori.....	55
2. Perspektif Islam.....	60
BAB V.....	66
PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
C. Keterbatasan Penelitian	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	1

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Analisis Data	36
Tabel 2 Jadwal Penelitian	40
Tabel 3 Perbandingan antara Sebelum dan Sesudah <i>Sound Healing</i> Sholawat Burdah	54



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Insomnia merupakan perkara yang sering terjadi pada individu. Pertanda dari insomnia sendiri ialah meliputi: sukar mengawali tidur, sering terbangun ketika tidur, serta susah untuk tidur kembali setelah terbangun di tengah-tengah tidur. Insomnia dapat terjadi pada setiap usia, terutama remaja pada masa milenial seperti saat ini. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata, Insomnia menyandang makna : keadaan tidak dapat tidur karena gangguan jiwa². Gangguan jiwa yang dimaksud ialah permasalahan psikis yang dapat berakibat pada masalah fisik. Menurut beberapa sumber yang peneliti baca, insomnia bisa timbul akibat pola tidur yang tidak teratur seperti: terbiasa tidur terlalu larut lantaran bermain *gadget*; rasa sepi dalam hati sehingga tidak bisa tidur serta rasa cemas.

Fenomena yang peneliti temui ialah terdapat seorang remaja-yang kemudian dalam penelitian ini peneliti sebut sebagai konseli- yang seringkali keluar rumah pada malam hari, kemudian baru pulang lagi ketika menjelang pagi. Setelah dilakukan wawancara sekilas dengan konseli, ternyata konseli tersebut mengalami gangguan tidur atau insomnia. Konseli tersebut mengalami insomnia sejak lama. Berdasarkan keterangan yang peneliti dapat dari konseli,

²KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/insomnia>.

diduga konseli mengalami insomnia sudah lama bahkan sejak duduk di bangku SD. Insomnia yang dialami konseli dikarenakan kebiasaan lama konseli yaitu nongkrong tidak jelas di warkop. Insomnia yang dialami menimbulkan masalah yang cukup serius untuk konseli. Konseli sering membolos sekolah karena kesiangan. Karena insomnia juga, konseli tidak bersekolah lagi dikarenakan sering membolos. Akan tetapi, konseli sekolah di kejar paket untuk mendapatkan ijazah. Sebelumnya, konseli merupakan seorang pengangguran. Karena konseli merupakan seorang pengangguran, konseli sering nongkrong tidak jelas di warung kopi bersama teman-teman konseli. Kebiasaan tersebut mengakibatkan konseli sampai saat ini mengalami insomnia.

Seiring berjalannya waktu, konseli mulai bekerja di sebuah tempat penggilingan padi (selep). Konseli sudah mulai jarang nongkrong di warkop bersama teman-temannya hingga larut malam. Konseli hanya pergi ke warkop hingga jam 10 malam kemudian pulang ke rumah dan memilih untuk duduk di depan tv hingga tertidur dengan sendirinya. Berdasarkan informasi tersebut, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik relaksasi yang merupakan bagian dari *Behavior Therapy* pada penanganan insomnia konseli. Selain bagian dari *Behavior Therapy*, teknik relaksasi juga merupakan bagian dari *Sound Healing*.

Relaksasi merupakan sebuah teknik yang terdapat pada terapi perilaku (*Behaviore*). “Relakasasi ialah reaksi pengaktifan dari saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis. Masing-masing saraf parasimpatetis dan simpatetis saling berpegaruh maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu

akan menghambat atau menekan fungsi yang lain”.³ Pada sumber lain diterangkan bahwa “relaksasi merupakan prosedur pembebasan mental dan fisik dari segala macam faktor yang menyebabkan adanya ketegangan dengan menggunakan berbagai macam teknik”.⁴ Dapat disimpulkan bahwa relaksasi adalah sebuah proses yang dapat membuat pikiran menjadi tenang sehingga tubuh rileks. Relaksasi dipandang cocok oleh peneliti untuk menangani insomnia karena dengan relaksasi tubuh menjadi tenang dan pikiran menjadi tenang sehingga mendatangkan rasa kantuk.

Para pemikir melihat bahwa sel-sel dalam tubuh dipengaruhi oleh berbagai bentuk vibrasi seperti: frekwensi cahaya; frekwensi radio serta frekwensi suara.⁵ Pada penelitian ini, peneliti menggunakan gelombang suara sebagai penyembuhan yang saat ini sudah sangat dikenal sebagai *sound healing*. *Sound healing* berasal dari dua kata bahasa inggris yaitu kata *sound* yang berarti bunyi atau suara dan *heal* yang berarti menyembuhkan. Selanjutnya, kata *heal* diikuti dengan *verb -ing* yang bertransformasi menjadi kata *healing* yang berarti penyembuhan. Maka, jika digabungkan, berdasarkan bahasa yaitu *sound healing* berarti penyembuhan melalui bunyi⁶⁷

³Setyo Purwanto, “*Relaksasi Dzikir*”, Jurnal SHUF, (vol. XVIII, No. 01/ Mei 2006: 39-48.), hal. 41.

⁴ Ayad Wahyu Utomo dan Agus Santoso, “*Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, (Vol. 03, No. 01, 2013.), hal. 65.

⁵ Abdul Daem Alkaheel, “*Al-Qur’an The Healing Book*”, (Jakarta: Tarbawi Press, 2010), hal. 16.

⁶John M. Echols dan Hassan Shadily, “*Kamus Inggris – Indonesia*”, (Jakarta: PT Gramedia, 2007), hal. 541.

AllahSWTberfirman:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَمَنْ يَشْفِينِي ۖ

Artinya: "Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku" (QS. Asyu'ara', [26]: 80)⁸

Dari Jabir bin Abdullah, dari Rosulullah S.A.W bersabda:

لكل داء دواء فاذا اصيب دواء الداء براء باذن الله عز وجل

Artinya: "Setiap penyakit ada obatnya. Jika ada obat yang sesuai untuk suatu penyakit, maka dengan seizing Allah penyakit itu akan sembuh." (HR. Imam Muslim).⁹

Dari ayat dan hadits diatas dapat disimpulkan bahwa segala penyakit memiliki obat, dan segala obat dapat menyembuhkan penyakit atas seizin Allah Swt. Begitu pula dengan terapi *sound healing* yang peneliti terapkan. Tidak akan pernah bisa menyembuhkan insomnia konseli kecuali atas seizin Allah Swt.

Didalam *Sound healing* terdapat yang dinamakan terapi musik. "Terapi musik adalah pemanfaatan musik dan/atau komponen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) oleh seorang terapis musik yang telah mencukupi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai berbagai tujuan

⁷ Ibid., hal. 293

⁸ Aplikasi Alquran Indonesia for android.

⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, "Zaadul-Ma'ad Bekal Perjalanan ke Akhirat", (Jakarta: Pustaka Azam, 2000), hal. 270.

terapi lainnya”¹⁰ Sebagian sumber penelitian terdahulu mendeklarasikan bahwa terapi musik dipandang efektif dalam menangani stress, depresi serta hemodinamika. Selain itu, terapi musik juga biasa dimanfaatkan untuk relaksasi. Tidak menutup kemungkinan bahwa terapi musik juga dapat digunakan untuk menangani insomnia. Cara penanganannya ialah relaksasi terlebih dahulu baru kemudian diberikan terapi musik.

Aliran musik yang digunakan oleh peneliti ialah musik yang biasa digunakan relaksasi. Menurut Rizem Aizid dalam sebuah jurnal ilmiah menyebutkan bahwa musik yang biasa digunakan untuk relaksasi ialah musik yang memiliki ritme dengan kecepatan antara 60 ketukan per-menit yang bersifat rileks¹¹. Tipe musik yang akan digunakan oleh peneliti ialah musik islami berbentuk sholawat yang memiliki irama lembut sehingga dapat digunakan untuk relaksasi. Sholawat yang dipilih oleh peneliti ialah sholawat burdah.

Peneliti memilih sholawat burdah karena, berdasarkan fenomena kedua yang ditemui oleh peneliti yaitu, menidurkan bayi yang sedang tantrum dengan menggunakan lantunan sholawat burdah. Fenomena yang ditemui oleh peneliti terinspirasi oleh orangtua peneliti terutama sang ibu. Sejak dulu ketika menidurkan anak-anaknya yang masih bayi (adik-adik dari peneliti termasuk peneliti sendiri), ibu peneliti selalu melantunkan sholawat burdah. Bahkan peneliti sendiri ketika pertama kali menjadi seorang santri, ibu peneliti “sambang” kemudian menginap-karena kebanyakan di minggu-minggu pertama,

¹⁰ Djohan, “*Terapi Musik: Teori Dan Aplikasi*”, (Yogyakarta: Galang Press, 2006), hal. 28.

¹¹ Ayad Wahyu Utomo & Agus Santoso, “*Studi Pengembangan Terapi Musik Islami sebagai Relaksasi untuk Lansia*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, (Vol. 03, No. 01, 2013), hal. 64.

santri baru sulit tidur di kamar pesantren akibat masih proses adaptasi- ibu peneliti menidurkan peneliti sembari melantunkan sholawat burdah.

Fenomena yang ditemui peneliti yaitu insomnia pada remaja, serta fenomena yang merupakan pengalaman peneliti mengenai sholawat burdah membuat peneliti tertarik mengangkat konseli sebagai objek penelitian dengan judul: **“Konseling Islam dengan Terapi *Sound Healing* Sholawat Burdah dalam Menangani Remaja Insomnia di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar beakang diatas, maka rumusan masalah yang sesuai dengan peneltian ini ialah:

1. Bagaimana proses terapi *sound healing* sholawat burdah terhadap seorang remaja insomnia di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan?
2. Bagaimana hasil terapi *sound healing* sholawat burdah dalam menangani seorang remaja insomnia di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian in ialah:

1. Untuk mengetahui proses terapi *sound healings* sholawat burdah terhadap seorang remaja insomnia di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan
2. Untuk mengetahui hasil terapi *sound healing* sholawat burdah dalam menangani seorang remaja insomnia di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat berdasarkan hasil penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis bagi para pembaca yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis pengkajian terhadap konseling islam dengan terapi *sound healing* teknik relaksasi dalam menangani remaja insomnia di Desa Jotosanur Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan dapat menambah wawasan pembaca utamanya di bidang konseling bagi para konselor islam Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan sumber informasi bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam pembembangan Bimbingan Konseling Islam dalam memberikan terapi yang akurat terhadap para remaja penderita insomnia.

E. Definisi Konsep

Sebagai cara mempermudah terarahnya penulisan, serta untuk menjauhkan perbedaan asumsi terhadap beberapa istilah yang terdapat pada judul proposal skripsi diatas, maka alangkah baiknya peneliti memberikan penjelasan beberapa istilah yang terdapat pada judul penelitian diatas. Adapun istilah-istilah yang terdapat dalam penelitian ini, peneliti berpijak pada literatur-literatur yang terkait dengan judul penelitian diatas.

1. Konseling Islam

“Konseling adalah jalinan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang,

dimana melalui koneksi tersebut, konselor memiliki kecakapan spesial untuk mengkualifikasikan situasi belajar”.¹² Menurut Jones (Insano, 2004:11) “konseling merupakan suatu interaksi kompeten antara seorang konselor yang terlatih dengan klien. Interaksi tersebut sebagian bersifat individual atau perorangan, meskipun terkadang menyerat beberapa orang yang dibentuk guna membantu klien mengasosiasikan pemikiran terhadap ruang lingkup hidupnya, sehingga dapat membuat pilihan yang berarti bagi dirinya.”¹³

Dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu ikatan antara dua orang atau lebih yang terdiri dari seorang konselor yang kompeten dengan seorang klien atau beberapa klien. ikatan tersebut merupakan sebuah rancangan khusus untuk memperjelas ruang lingkup hidup klien yang memiliki masalah.

Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Islam adalah sebuah keyakinan atau anutan di dunia yang dibawa sekaligus diajarkan oleh seorang utusan, yang berpedoman pada kitab suci Alquran yang diturunkan ke dunia melalui wahyu Allah Swt kepada revisioneer dunia tersebut yang bernama Nabi Muhammad Saw. Sebagai pegangan paling akhir serta penyempurna ajaran-ajaran sebelum Islam.¹⁴

Menurut definisi dari dua kata diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Konseling Islam merupakan suatu hubungan antara dua orang atau lebih yang terdiri dari seorang konselor yang

¹² Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, “*dasar-dasar konseling*”, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014), hal. 28.

¹³ *Ibid.*, hal. 29

¹⁴ KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/Islam>.

terlatih dengan seorang klien atau beberapa klien dalam lingkup islami.

2. *Sound Healing* Sholawat Burdah

Sound healing berasal dari dua kata bahasa inggris yaitu kata *sound* yang berarti bunyi atau suara dan *heal* yang berarti menyembuhkan. Selanjutnya, kata *heal* diikuti dengan *verb -ing* yang bertransformasi menjadi kata *healing* yang berarti penyembuhan. Maka, jika digabungkan, berdasarkan bahasa yaitu *sound healing* berarti penyembuhan melalui bunyi¹⁵¹⁶

Adapun bunyi atau suara yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini ialah bunyi musik islami. Adapun musik islami yang diperdengarkan peneliti dalam penelitian ini ialah bunyi sholawat burdah.

“Sholawat burdah adalah sholawat yang berisi kidung atau kalimat apresiasi terhadap Rosulullah SAW., yang ditulis oleh Imam Bushiri, sebagai rasa rindu dan cintanya kepada Nabi Muhammad SAW., ketakjuban terhadap ajaran dan pedoman yang dibawa oleh sang Revisioner Dunia tersebut”.¹⁷

Berdasarkan pengalaman peneliti, sholawat burdah merupakan sebuah sholawat yang sering dibaca oleh para santri ketika peneliti sedang menjadi seorang santri di sebuah pondok pesantren.

¹⁵John M. Echols dan Hassan Shadily, “*Kamus Inggris – Indonesia*”, (Jakarta: PT Gramedia, 2007), hal. 541.

¹⁶ Ibid., hal. 293

¹⁷ Eko Setyawan, ‘*Nilai-nilai Religius dalam Syair Shalawat Burdah*’, Jurnal LiNGUA, (Vol. 10, No. 1, 2015), hal. 3

Selain itu, berdasarkan pengalaman peneliti juga, sholat burdah merupakan sholat yang dilantunkan oleh ibu peneliti ketika sedang menidurkan saudara peneliti yang masih bayi ketika sedang tantrum karena tidak bisa mengawali tidur.

3. Insomnia

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Insomnia adalah in.som.nia: keadaan tidak dapat tidur karena gangguan jiwa¹⁸. Gangguan jiwa yang dimaksud ialah permasalahan psikis yang dapat berakibat pada masalah fisik. Menurut beberapa literatur yang penulis baca, insomnia juga dapat terjadi karena pola tidur yang tidak teratur seperti: terbiasa tidur terlalu larut karena bermain *gadget*; rasa sepi sehingga tidak bisa tidur serta rasa cemas.

Insomnia yang dimaksud oleh peneliti pada penelitian ini ialah insomnia yang merupakan dampak dari kebiasaan tidur larut malam karena nongkrong. Namun, kebiasaan nongkrong si konseli telah hilang berganti menjadi kebiasaan duduk-duduk di depan televisi sampai tertidur dengan sendirinya.

¹⁸ KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/insomnia>.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah penyusunan skripsi maka dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

1. Bagian awal

Bagian awal terdiri dari: judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto, persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar dan daftar isi.

2. Bagian Inti

Bab I. Dalam bab ini berisi tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

Bab II. Dalam bab ini memuat tentang tinjauan pustaka yang meliputi kajian teori tentang pengertian konseling islam, pengertian *sound healing* sholawat burdah, dan paparan tentang insomnia pada remaja yang juga disajikan dalam bentuk kerangka, serta berisi tentang penelitian terdahulu yang relevan terkait judul skripsi.

Bab III. Dalam bab ini menguraikan tentang metode penelitian yang merincikan beberapa poin yaitu: jenis pendekatan penelitian, lokasi penelitian, sumber data penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data serta validitas data agar data yang disajikan dapat dipercaya.

Bab IV. Dalam bab ini ini menyajikan tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi gambaran umum subjek penelitian, penyajian data, serta pembahasan hasil penelitian yang terbagi dalam perspektif teori dan perspektif islam.

Bab V. Dalam bab lima yang merupakan bagian semi akhir memaparkan tentang kesimpulan serta rekomendasi penelitian. Sebagaimana layaknya manusia biasa, keterbatasan penelitian juga dijelaskan dalam bab ini.

3. Bagian akhir

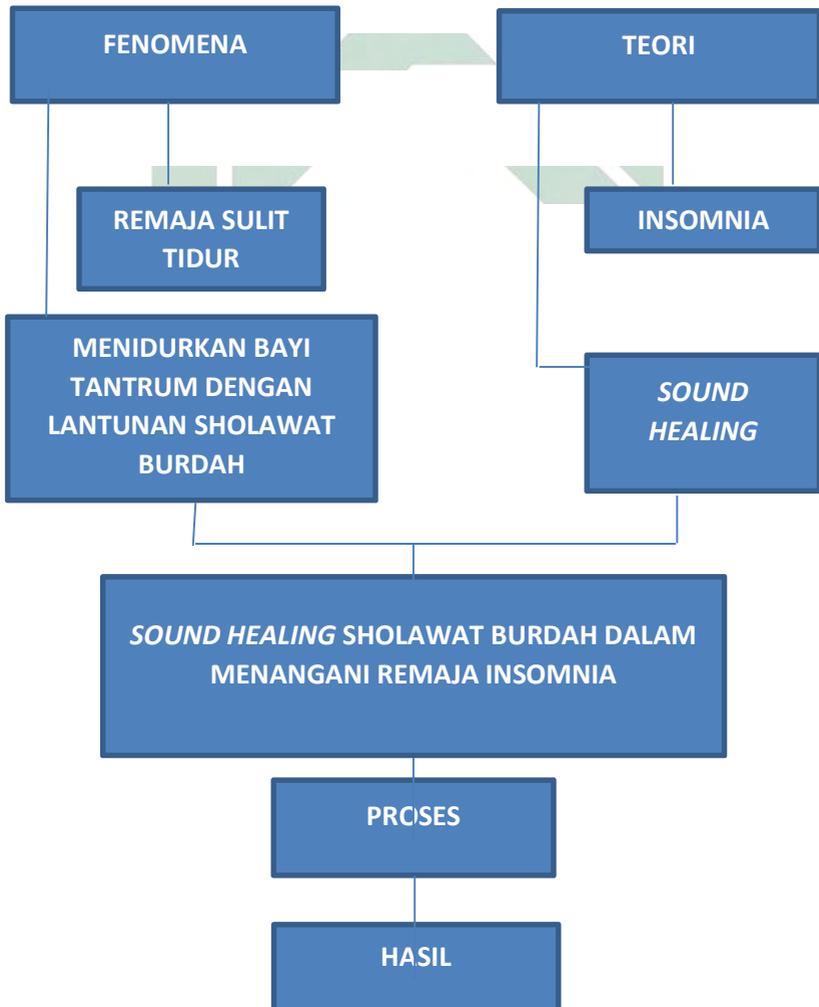
Bagian yang berisi tentang daftar pustaka, dokumentasi, serta lampiran-lampiran dan biodata peneliti.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritik



B. Kajian Teoritik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Salah satu fenomena menarik yang menjadi perbincangan para pemikir dewasa ini ialah posisi peta keilmuan konseling islam. “Konseling adalah interaksi pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang, dimana lantaran interaksi tersebut, konselor memiliki tenaga kompeten untuk membentuk situasi belajar”.¹⁹

Menurut Jones “konseling merupakan suatu interaksi kompeten antara seorang konselor yang terlatih dengan klien. Interaksi tersebut sebagian bersifat individual atau perorangan, meskipun terkadang menyerat beberapa orang yang dibentuk guna membantu klien mengasosiasikan pemikiran terhadap ruang lingkup hidupnya, sehingga dapat membuat pilihan yang berarti bagi dirinya.”²⁰

Dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu ikatan antara dua orang atau lebih yang terdiri dari seorang konselor yang kompeten dengan seorang klien atau beberapa klien. ikatan tersebut merupakan sebuah rancangan khusus untuk memperjelas ruang lingkup hidup klien yang memiliki masalah.

Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Islam adalah sebuah keyakinan atau anutan di dunia yang dibawa sekaligus diajarkan oleh seorang utusan, yang berpedoman pada kitab suci Alquran yang diturunkan ke dunia melalui wahyu Allah Swt kepada revisioneer dunia tersebut yang bernama Nabi

¹⁹ Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, “*dasar-dasar konseling*”, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014), hal. 28.

²⁰ *Ibid.*, hal. 29

Muhammad Saw. Sebagai pegangan paling akhir serta penyempurna ajaran-ajaran sebelum Islam.²¹

seperti yang telah diterangkan dalam Alquran surat Almaidah penggalan ayat 3 dan surat Albaqarah ayat 2 yang berbunyi:

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ
لَكُمْ
الْإِسْلَامَ دِينًا

Artinya: "Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, dan telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu." (QS. Al-maidah [5]: 3).

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ ۚ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۚ

Artinya: "Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa". (QS. Al-Baqarah [2]: 2).²²

Menurut definisi dari dua kata diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Konseling Islam merupakan suatu interaksi antara dua orang atau lebih yang terdiri dari seorang konselor yang tertatar dengan seorang klien atau beberapa klien dalam lingkup islami.

b. Sejarah konseling islam

"Menruntut cerita awal peradaban islam, konseling telah ada meski dalam bentuk dakwah yang dilakukan oleh Rosulullah Saw. Cara Rosulullah dalam menangani polemic yang melanda para sahabat saat itu

²¹ KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/Islam>.

²² Aplikasi Alquran Indonesia for android.

merupakan catatan sejarah proses konseling ala Nabi Muhammad dan disebut sebagai konseling islam antara konselor dengan konseli baik secara individu ataupun kelompok.”²³

Nabi Muhammad Saw., menghabiskan masanya untuk menyebarkan agama islam melewati hal yang dikatakan serta hal yang diperbuatannya. Hal tersebut sejalan dengan salah satu teknik konseling dengan cara modelling. Selain itu, Nabi juga pernah mengadakan pertemuan di tempat yang bernama Darul Arqam untuk berkumpul melakukan sosialisasi ajaran Islam kepada para sahabat. Hal tersebut sejajar pula dengan teori bimbingan konseling klasikal. Dimana terbentuknya sebuah forum yang terdiri dari konselor dan para klienn untuk mendengarkan apa yang akan disampaikan oleh konselor kepada klien.²⁴

Didalam bimbingan dan konseling baik islam maupun kontemporer memiliki berbagai macam pendekatan yang dapat disesuaikan dengan permasalahan yang sedang menimpa konseli. Pendekatan-pendekatan yang sesuai dapat mendukung proses pemberian bantuan kepada klien. Diantaranya ialah pendekatan CBT, behavior, dan kognitif.

Adapun jenis pendekatan konseling yang diterapkan pada penelitian ini ialah konseling dengan pendekatan behavior. konseling behavior merupakan jenis konseling yang berfokus pada perilaku. Alasan peneliti menggunakan konseling pendekatan behavior ialah karena peneliti ingin mengganti kebiasaan konseli yang tidak bisa tidur dan memilih untuk duduk-duduk

²³ Saiful Akhyar Lubis, “*konseling Islami Kyai dan Pesantren*”, (Yogyakarta: elSAQ press, 2007), hal. 80.

²⁴ Hajir Tajiri, “*Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan*”, Academic Journal for Homiletic Studies, (Vol. 06, No. 02, Desember 2012), hal. 228.

didepan televisi (menonton tv) sampai tertidur dengan sendirinya, dengan kebiasaan baru yaitu mendengarkan sholawat burdah hingga bisa tertidur.

Kebiasaan baru konseli yang dianjurkan oleh peneliti bukan hanya sekedar pengganti kebiasaan lama. Akan tetapi juga merupakan sebuah proses terapi yang disebut dengan *sound healing* sholawat burdah. Berikut akan diperinci mengenai pendekatan behavior.

c. pendekatan behavior

Menurut Gerald Corey, “behaviorismen ialah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Behavior memiliki dalil yang beranggapan bahwa tingkah laku itu tertib. sedangkan percobaan-percobaan yang dilaksanakan dengan cermat dapat memunculkan hukuman-hukuman yang mengendalikan tingkah laku.”

25

Dapat disimpulkan bahwa pendekatan behavior merupakan pendekatan yang berfokus pada tingkah laku manusia. Bahwa ringkah laku manusia itu berurutan seiring dengan yang dilakukan setiap harinya. Tingkah laku manusia juga dapat diubah atau dibentuk sesuai dengan catatan, pembentukannya sangat diperhatikan atau sangat terkendali.

Allah berfirman dalam AlQuran yang berbunyi:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيٰوةً طَيِّبَةً ۗ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: “barang siapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan

²⁵ Edi Sutarjo, Dkk., “Efektifitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain GYM untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP”, Jurnal UNDIKSHA Jurusan Bimbingan Konseling, (Vol. 02, No. 01, 2014), hal. 5.

beriman, maka pasti akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”²⁶

“Menurut pendekatan behavior, manusia ditentukan menurut adat sosial dan budaya. Pendekatan behavior memiliki pendapat yaitu, manusia merupakan materi yang dapat diperlakukan dan dibentuk searah dengan kemauan pembentuknya. Para pakar Behavior berasumsi bahwa manusia tidak berpijak baik ataupun jahat, akan tetapi manusia merupakan materi yang memunculkan tanggapan berdasarkan hasil keadaan yang telah terjadi”.²⁷

Didalam pendekatan behavior, terdapat 11 teknik-teknik utama. Diantaranya yaitu: (a) desensitisasi sistematis, (b) terapi impulsif dan pembanjaran, (c) latihan asertif, (d) terapi aversi, (e) pengondisian operan, (f) perkuatan positif, (g) pembentukan respon, (h) perkuatan interminen, (i) penghapusan, (j) penghapusan dan (k) pencontohan.²⁸

Adapun teknik yang digunakan pada penelitian ini ialah teknik desensitisasi sistematis dengan memanfaatkan relaksasi. Desensitisasi sistematis dengan menyertakan teknik relaksasi merupakan sebuah edukasi khusus untuk konseli sehingga konseli mampu bersantai dan menggabungkan keadaan santai dengan keadaan yang mengungkit kecemasan yang dimunculkan pada bayangan konseli.²⁹

²⁶ Aplikasi Alquran Indonesia for android.

²⁷ Gerald Corey, *“Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi”*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 195.

²⁸ Ibid., hal. 208-222.

²⁹ Ibid., hal. 208

Pada penelitian ini teknik desentisasi sistematis relaksasi menggunakan *sound healing* sholawat burdah. Suara sholawat burdah diperdengarkan untuk melatih relaksasi klien agar klien lebih tenang sehingga bisa tidur lebih cepat dari biasanya.

2. *Sound Healing* Sholawat Burdah

a. Pengertian *Sound Healing* Sholawat Burdah

Sound healing berasal dari dua kata bahasa Inggris yaitu kata *sound* yang berarti bunyi atau suara dan *heal* yang berarti menyembuhkan. Selanjutnya, kata *heal* diikuti dengan *verb -ing* yang bertransformasi menjadi kata *healing* yang berarti penyembuhan. Maka, jika digabungkan, berdasarkan bahasa yaitu *sound healing* berarti penyembuhan melalui bunyi³⁰³¹

Adapun bunyi atau suara yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini ialah bunyi musik Islami. Adapun musik Islami yang diperdengarkan peneliti dalam penelitian ini ialah bunyi sholawat burdah.

Burdah adalah syair atau pujian terhadap Rosulullah Saw., yang digubah oleh seorang penyair sebagai ungkapan rasa rindu dan cinta yang mendalam terhadap sang revisi dunia baginda Muhammad Saw., dengan segala implikasinya.³²

Sholawat burdah merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan kecintaan umat muslim terhadap Nabi Muhammad sebagai utusan Allah. Sesuai dengan anjuran Allah dalam firman-Nya yang berbunyi:

³⁰ John M. Echols dan Hassan Shadily, "*Kamus Inggris – Indonesia*", (Jakarta: PT Gramedia, 2007), hal. 541.

³¹ Ibid., hal. 293

³² W.J.S. Poerwadarminta, "*Kamus Umum Bahasa Indonesia*", (Jakarta: P.N. Balai Pustaka, 2007), 195.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ
آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya: "Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya." (QS. Al-Ahzab [33]: 56).³³

Menurut Baharun, burdah ialah sebuah jubah berbahan kain wol, yang memiliki dua fungsi yaitu dapat digunakan sebagai mantel di siang hari namun pada malam hari digunakan sebagai selimut.³⁴

Berdasarkan dua defnisi yang sama-sama benar namun memiliki konteks berbeda, maka alangkah baiknya apabila menelaah sejarah dari sholawat burdah.

b. Sejarah Sholawat Burdah

"Sholawat burdah merupakan salah satu dari lima sholawat yang dicetak dalam sebuah buku yang berjudul "*Majmu'ah al-Mawailid wa al-Ad'iyah*" (Koleksi Syair-syair Maulid dan Doa-doa). Sebuah syair yang digubah oleh Muhammad ibn Sa'id al-Burdah memiliki nama asli yaitu "*al-Kawakib ad-Durriyyah fi Madh Khair al-Badriyyah*". Sholawat yang dalam lingkungan pesantren diistilahkan sebagai burdahan ini, memiliki 160 bait".³⁵

"Burdah memiliki arti yaitu jubah dari kulit atau bulu binatang. Pada suatu hari, terdapat seorang sahabat

³³ Aplikasi Alquran Indonesia for android.

³⁴ Muhammad Baharun, "*Burdah Madah Rosul dan Pesan Moral*", (Surabaya: Pustaka Progresif, 1996), hal. 11.

³⁵ Muhammad Adib, "*Burdah: Antara Kaidah, Mistis, dan Sejarah*", (Yogyakarta: IKAPI, 2009), hal. 3.

yang bernama Kaab Ibn Zuhair (622 M). Ia merupakan seorang penyair terkenal yang baru saja masuk Islam. Ia diberi hadiah sebuah jubah dari kulit binatang (burdah) oleh Rosulullah sebagai penghargaan atas syair yang ia gubah. Syair tersebut berisi pujian dan sanjungan terhadap Rosulullah Saw., serta terhadap agama Islam yang dibawa oleh Rosul”.³⁶

Sholawat burdah sendiri merupakan syair yang berisi pujian terhadap Rosul, sebagai ungkapan rasa cinta dan kerinduan sang penyair terhadap baginda Rosulullah Saw. Adapun syair sholawat burdah ditulis oleh seorang penyair yang bernama Abu Abdillah Syarafudin Abi Abdillah Muhammad bin Khammad ad-Dalashi ash-Sanhaji asy-Syadzili Al Bushiri. Al Bushiri merupakan seorang sufi yang lahir pada tahun 1212 M. ia berasal dari Dalash di sebuah desa Bani Yusuf.³⁷

Berdasarkan cerita Al Bushiri, dahulu ia menderita penyakit yang bernama angin merah sehingga lumpuh. Pada suatu malam, ia bermimpi bertemu dengan Rosulullah Saw. Dalam mimpinya Rosulullah memberikan hadiah kepada Al Bushiri sebuah mantel (burdah). Mantel (burdah) tersebut sama persis dengan mantel (burdah) yang diberikan oleh Rosulullah kepada Kaab. Merasa hatinya berbunga-bunga karena diberi hadiah oleh Rosulullah, Al Bushiri terkejut dan melompat dari tidurnya sehingga lumpuhnya hilang. Al Bushiri merasa terharu kemudian ia menulis gubahan syair dengan judul “*al-Kawakib ad Durriyah*” (bintang-bintang yang gemerlapan). Syair-syair yang ditujukan

³⁶ Ibid., hal. 23.

³⁷ Muhammad Mudhofir Ilham, “*Pembentukan Akhlak Santri Melalui Majelis Shalawat Burdah di Pondok Pesantren Drul Huda Mayak Tonatan Ponorogo*”, Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Ponorogo, Juli 2018, hal. 45.

kepada baginda Rosulullah Saw., tersebut dikenal dengan nama al-burdah karena memiliki hubungan dengan mantel yang ada dalam mimpi Al Buhsiri.³⁸

Sholawat burdah ditulis pada abad ke-13 M, yaitu pada masa transisi antara pemerintahan Dinasti Ayyubiyah yang berpindah kekuasaan ke pemerintahan Dinasti Mamluk.³⁹

c. Lafadh Sholawat Burdah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 مولاي صل و سلم دائما ابد # على حبيبك خير الخالق كلهم
 هو الحبيب الذي ترج شفاعته # لكل هول من الاهوال مقتحم
 امن تذكر جيرانبذي سلم # مزجت دمعا جرى من مقلة بدم
 يارب بالمصطفى بلغ مقا # وغفر لنا ما مضى يا واسع الكرم
 صدنا
 الخ... 40

³⁸ Eko Setiawan, "Nilai-nilai Religius dalam Syair Sholawat Burdah", Jurnal LiNGUAL, (Vol. 10, No. 01, Juni 2015), hal. 3.

³⁹ Fadhil Munawwar Manshur, "Resepsi Kasidah Burdah Al Bushiri dalam Masyarakat Pesantren", Jurnal HUMANIORA, (Vol. 08, No. 02, 2006), hal. 102.

⁴⁰ Imam AlBusairi, "Qosidah AlBurdah PDF", dalam (<http://tulisanlaki.blogspot.com/2015/12/download-pdf-qasidah-burdah-imam-al.html?m=1>), 2 Desember 2015, hal. 1.

3. Insomnia

a. Pengertian Insomnia

Setiap manusia memiliki salah satu fenomena biologis yang terkait dengan irama alam semesta. Fenomena biologis tersebut dinamakan tidur. Tidur merupakan kebutuhan manusia yang teratur dan berulang untuk menghilangkan kelelahan jasmani dan kelelahan mental⁴¹.

Didalam tidur, terdapat beberapa gangguan tidur yang sering muncul. Gangguan tidur dapat digolongkan menjadi empat golongan diantaranya yaitu: (1) insomnia; yaitu gangguan memasuki tidur dan mempertahankan tidur, (2) hypersomnia; yaitu gangguan mengantuk sehingga tidur secara berlebihan, (3) disfungsi kondisi tidur seperti somnabolisme, *night terror*, dan (4) gangguan irama tidur.⁴²

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Insomnia adalah in.som.nia: keadaan tidak dapat tidur karena gangguan jiwa⁴³. Gangguan jiwa yang dimaksud ialah permasalahan psikis yang dapat berakibat pada masalah fisik. Menurut beberapa sumber yang penulis baca, insomnia juga dapat terjadi karena pola tidur yang tidak teratur seperti: terbiasa tidur terlalu larut karena bermain *gadget*; perasaan kesepian sehingga tidak bisa tidur serta perasaan cemas.

Insomnia dapat terjadi pada siapa saja. Umumnya, gejala insomnia terjadi sekitar 33%-50% populasi. Sekitar 10% diantaranya mengalami insomnia kronis, 25% diantaranya merupakan insomnia primer terutama

⁴¹ Panteri, "*Gangguan Tidur Insomnia dan Terapinya, Suatu Kajian Pustaka*". Majalah Ilmiah Unud (1993), hal. 37.

⁴² Setiyo Purwanto, "*Mengatasi Insomnia dengan Teknik Relaksasi*", Jurnal Kesehatan ISSN 1979-7621, (Vol. 01, No. 02, Desember 2008), hal. 143.

⁴³ KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/insomnia>.

pada remaja.⁴⁴ Insomnia primer ialah insomnia yang tidak terkait dengan kondisi medis.⁴⁵ Konseli merupakan seorang remaja yang mengalami insomnia primer. Insomnia primer yang dimaksud oleh peneliti pada penelitian ini ialah insomnia gangguan memasuki tidur yang merupakan dampak dari kebiasaan tidur larut malam karena sering nongkrong di warkop hingga larut malam akibat kesepian. Namun, kebiasaan nongkrong konseli telah hilang dikarenakan konseli telah bekerja dan pekerjaan tersebut yang membuat konseli menghentikan kebiasaan nongkrong menjadi duduk-duduk di depan tv hingga tertidur sendiri.

b. Insomnia pada Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah tersebut memiliki arti lebih luas lagi yaitu berupa kematangan mental, emosional, sosial serta kematangan fisik. Masa remaja memiliki sifat transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.⁴⁶

Menurut Maetiningsih, “remaja memiliki kebutuhan-kebutuhan diantaranya adalah kebutuhan akan kasih sayang atau *secure attachment* dan kebutuhan berprestasi. Dimensi karakteristik *secure attachment* dapat berupa sikap hangat dalam berhubungan dengan orang lain, tidak akan menjauhi orang lain, sangat dekat dengan orang yang disayangi,

⁴⁴ M. Fernando, Dkk, “*The Adolescence Sleep Phase Delay: Causes, Consequences and Possible Interventions*”, *Sleep Science Journal* (Vol. 01, No. 01, 2008), hal. 5.

⁴⁵ Dr. Tjin Willy, “*Pengertian Insomnia*”, aplikasi alodokter online, (<https://www.alodokter.com/insomnia>), diakses 6 September 2018.

⁴⁶ Wilga Secsio Rasaja, Dkk, “*Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja*”, *Jurnal Prosding KS: Riset dan PKM* ISSN 2442-4480, (Vol. 03, No. 01), hal. 48.

dan lebih nyaman bersama orang yang disayangi”.⁴⁷ Tidak heran jika masih banyak dijumpai remaja yang meskipun pada era millennial ini tetap memenuhi warkop-warkop ketika malam hari hingga menjelang pagi guna berkumpul bersama kawan sejawat mereka.

Rata-rata remaja tidak memiliki jam tidur yang cukup. Pola tidur remaja yang irreguler, yakni terjaga hingga malam kemudian baru tertidur pada larut malam menjelang pagi. Hal tersebut dapat mengubah jam biologi remaja sehingga berdampak insomnia⁴⁸ dalam 24 jam, remaja membutuhkan waktu delapan hingga sepuluh jam agar dapat beraktivitas dengan baik.⁴⁹ Survey membuktikan, hanya sekitar 15% remaja di Amerika memiliki total jam tidur yang cukup. Penelitian berbasis populasi menyebutkan bahwa 30% populasi mengalami gangguan tidur dan hampir 10% dari 30% tersebut mengalami insomnia kronis.⁵⁰ 25% diantaranya merupakan insomnia primer terutama pada remaja.⁵¹ Insomnia primer ialah insomnia yang tidak terkait dengan kondisi medis lain.⁵² Konseli merupakan

⁴⁷ Wydia Khristianty Putriny Syamsuedin, Dkk, “*Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial denan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado*”, Jurnal Keperawatan, (Vol. 03, No. 01, Februari 2015), hal. 2.

⁴⁸ Ni Nyoman Mestri Agustini, & Desak Ketut Indrasari Utami, “*Proporsi dan Karakteristik Insomnia Primer Kronis pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Denpasar*”, Artikel asli Medicina, (Vol. 49, No. 03: 395-398, 2018), hal. 396.

⁴⁹ Ibid., hal. 398.

⁵⁰ Pigeon Wilfred, “*Diagnosis, Prevalence, Pathways, Consequenses & Treatment of Insomnia*”, (Indian: J Med Press 131, 2010), hal. 321-322.

⁵¹ M. Fernando, Dkk, “*The Adolescence Sleep Phase Delay: Causes, Consequences and Possible Interventions*”, Sleep Science Journal (Vol. 01, No. 01, 2008), hal. 5.

⁵² Dr. Tjin Willy, “*Pengertian Insomnia*”, aplikasi alodokter online, (<https://www.alodokter.com/insomnia>), diakses 6 September 2018.

seorang remaja yang mengalami insomnia primer karena insomnia yang dialami oleh konseli merupakan akibat dari kebiasaan konseli.

C. Hubungan *Sound Healing* Sholawat Burdah dengan Remaja Insomnia

Sound healing berasal dari dua kata bahasa Inggris yaitu kata *sound* yang berarti bunyi atau suara dan *heal* yang berarti menyembuhkan. Selanjutnya, kata *heal* diikuti dengan *verb -ing* yang bertransformasi menjadi kata *healing* yang berarti penyembuhan. Maka, jika digabungkan, berdasarkan bahasa yaitu *sound healing* berarti penyembuhan melalui bunyi^{53 54} Maka dapat disimpulkan “*sound healing*” adalah penyembuhan melalui bunyi atau suara yang diperdengarkan ialah suara sholawat burdah.

Adapun bunyi atau suara yang diperdengarkan ialah bunyi sholawat burdah. Sholawat burdah ialah sebuah syair karya Syarafuddin Abu Abdillah Muhammad bin Zaid AlBushiri. Didalam sholawat burdah terkandung pujian kepada Rosulullah Saw., sebagai bentuk kekaguman dan cinta kasih serta kerinduan yang mendalam kepada Rosulullah Saw.⁵⁵

Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti mendapati sholawat burdah sering digunakan untuk menidurkan bayi yang sedang tantrum akibat tidak bisa mengawali tidur. Sedangkan, pada fenomena lain yang dijumpai oleh peneliti ialah insomnia. Insomnia ialah salah satu gangguan tidur

⁵³John M. Echols dan Hassan Shadily, “*Kamus Inggris – Indonesia*”, (Jakarta: PT Gramedia, 2007), hal. 541.

⁵⁴ Ibid., hal. 293

⁵⁵ Nisa’atun Nafisah. Dkk, “*Analisis Makna Kinayah (Ilmu Bayan) dalam Qosidah Burdah Pasal Satu dan Dua Karya Imam AlBushiri*”, (Seminar Nasional Bahasa Arab II 2018), hal. 401.

berupa sulit memasuki tidur dan sulit untuk mempertahankan tidur.⁵⁶ Insomnia yang dijumpai oleh peneliti ialah insomnia pada seorang remaja usia 18 tahun. Dimana remaja tersebut merupakan karyawan di sebuah penggilingan padi (selep), yang kemudian oleh peneliti dijadikan klien. keluhan yang dirasakan oleh klien ialah sulit memasuki atau mengawali tidur.

Hal yang membuat peneliti tertarik mengangkat dua fenomena tersebut ialah karena dua fenomena tersebut berhubungan satu sama lain. Kedua fenomena tersebut sama-sama berhubungan dengan kata tidur. Satu diantaranya merupakan fenomena mengobati bayi yang sulit tidur. Satu yang lain merupakan gangguan tidur pada seorang remaja.

Fokus penelitian pada skripsi yang dilakukan oleh peneliti ialah, sholat burdah telah berhasil menidurkan bayi yang sedang tantrum akibat sulit mengawali tidur. Apakah sholat burdah juga bisa digunakan untuk mengobati seorang remaja insomnia dengan proses yang telah disusun peneliti.

D. Penelitian Terkait

1. Pengaruh Terapi Sholawat Nabi terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di UPT PSLU Bondowoso

Peneliti berpatok pada penelitian ini dikarenakan sound healing yang dilakukan peneliti ialah sholat yang diperdengarkan kepada konseli penderita insomnia.

Perbedaan penelitian yang dilakukan penulis dengan penelitian ini terdapat pada masalah yang diterapi. Pada penelitian ini, terapi sholat diterapkan untuk penderita depresi pada lansia. Sedangkan pada penelitian

⁵⁶ Setiyo Purwanto, “Mengatasi Insomnia dengan Teknik Relaksasi”, Jurnal Kesehatan ISSN 1979-7621, (Vol. 01, No. 02, Desember 2008), hal. 143.

yang dilakukan peneliti, terapi solawat burdah diterapkan pada remaja penderita insomnia. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah sama-sama menggunakan terapi sholat.

2. Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lanjut Usia (LANSIA) di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian ini terletak pada *treatment* yang digunakan pada penderita insomnia. Penelitian ini menggunakan terapi murotal pada penderita insomnia, sedangkan peneliti menggunakan terapi sound healing islami dengan solawat burdah pada remaja penderita insomnia.

3. Pemanfaatan terapi musik untuk meningkatkan status kesadaran pasien trauma kepala berat

Peneliti berpatok pada penelitian ini karena terapi yang digunakan sama yaitu sama-sama menggunakan terapi music. Bedanya, pada penelitian ini menggunakan musik pasif seperti instrumen-instrumen gitar, bass maupun organ atau piano. Sedangkan terapi musik yang digunakan oleh peneliti merupakan terapi music islami berupa sholat burdah.

Selain itu, perbedaan penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada permasalahan yang diselesaikan melalui terapi tersebut.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, yaitu sebuah pendekatan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna, data yang pasti yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak.⁵⁷ Penelitian kualitatif ialah penelitian yang tidak mengadakan perhitungan.

Menurut Denzin dan Lincoln dalam sebuah buku karya Lexy dan J. Moleong, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.⁵⁸ Jenis data dalam penelitian ini menggunakan pengumpulan data di lapangan dengan teknik observasi serta wawancara untuk mencari informasi secara mendalam.

Alasan penulis menggunakan metode kualitatif ialah, karena subjek penelitian berjumlah satu (1) orang yang merupakan seorang remaja di Desa Jotosanur Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan. Alasan peneliti memilih subyek tersebut dikarenakan peneliti melihat fenomena di

⁵⁷Sugiono, “*Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 9.

⁵⁸Lexy J. Moleong, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 4.

sekitar peneliti yang menunjukkan seorang remaja yang mengalami gangguan tidur atau insomnia.

Selain itu, peneliti menggunakan metode kualitatif dikarenakan landasan teori dari kualitatif bertumpu pada fenomena yang ada. Fenomena yang ditemukan oleh peneliti ialah gejala insomnia pada seorang remaja di Desa Jotosanur Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan serta fenomena menidurkan bayi yang sedang tantrum dengan lantunan sholawat burdah.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis. Metode deskriptif analitis adalah untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang berkaitan dengan penelitian yang diteliti, kemudian data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompok-kelompokkan menurut jenis sifat atau kondisinya. Setelah datanya lengkap maka dibuat kesimpulan.⁵⁹ metode deskriptif analitis metode penelitian yang menceritakan keadaan yang terjadi atau fakta pada saat penelitian berlangsung.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah satu (1) orang yang merupakan seorang remaja berusia 18 tahun di sebuah desan bernama Desa Jotosanur Kecamatan Tikug Kabupaten Lamongan. Saat ini, remaja tersebut duduk di kelas IX Kejar Paket C Al Jabbar. Ia mengalami gangguan tidur atau insomnia sejak duduk di bangku SD hingga sebelum penelitian ini dimulai.

⁵⁹Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 3.

C. Tahap-tahap Penelitian

Kegiatan penelitian merupakan sebuah proses untuk memperoleh sesuatu melalui eksperimen sehingga menemukan penyelesaian. Didalam penelitian ilmiah terdapat beberapa tahap yang harus dilakukan. Secara garis besar, tahap penelitian terbagi menjadi tiga yaitu: tahap perencanaan; tahap pelaksanaan penelitian serta tahap laporan penelitian.

1. Tahap perencanaan

Pada tahap perencanaan terdapat beberapa langkah. Langkah pertama, peneliti melakukan observasi. Observasi yang dilakukan peneliti ialah dengan interaksi sehari-hari secara normal dan sewajarnya terhadap subjek penelitian.

Langkah ke-dua ialah, tahap apraisal. Apraisal dalam bimbingan konseling adalah kegiatan pengumpulan data berupa pengumpulan analisa personal, psikologis serta sosial yang berguna untuk membantu konseli memahami dirinya sendiri. ketika peneliti menemukan sebuah fenomena yang nampak dari subjek penelitian, peneliti melakukan apraisal sehingga melahirkan hipotesa atau dugaan sementara mengenai permasalahan subjek penelitian.

Setelah dilakukan apraisal, tahap selanjutnya ialah wawancara. Wawancara adalah teknik yang merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁶⁰. wawancara dilakukan agar peneliti mengetahui apakah hipotesa peneliti mengenai permasalahan subjek penelitian benar atau salah. Langkah ini merupakan langkah yang ke-tiga.

⁶⁰Ibid., hal. 230.

2. Tahap pelaksanaan

Selanjutnya, setelah mengetahui dengan jelas permasalahan subjek penelitian, peneliti menentukan *treatment* yang dianggap cocok terhadap permasalahan subjek penelitian. Setelah *treatment* ditemukan kemudian *treatment* tersebut diterapkan untuk menangani permasalahan subjek penelitian dalam kurun waktu yang telah ditentukan atas seizin subjek penelitian. Sehingga pada ujung penelitian dapat disimpulkan apakah *treatment* yang peneliti terapkan untuk penanganan permasalahan subjek penelitian membuahkan hasil atau tidak.

Waktu yang ditentukan oleh peneliti ialah selama dua bulan. Dua bulan tersebut dibagi menjadi delapan pertemuan. Setiap satu sesi pertemuan peneliti memeriksa hasil *treatment* setiap minggunya apakah pada satu minggu tersebut subjek menunjukkan perubahan pada insomnia subjek atau tidak.

3. Tahap laporan

Hasil dari tahap pelaksanaan dipaparkan dalam bentuk laporan diskriptif karena penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Sistem pelaporan yang dilakukan peneliti ialah dengan cara memberikan keterangan tentang reaksi subjek penelitian setelah diberikan *treatment* pada setiap pertemuan yaitu satu minggu sekali sampai di ujung pertemuan yakni pertemuan ke-delapan.

Selain itu, peneliti juga telah menyiapkan sebuah angket atau kuisioner *rating scale*, yaitu angket yang berisi delapan butir pertanyaan yang berguna untuk mengukur tingkat insomnia yang dialami oleh konseli. kemudian berdasarkan angket yang diisi oleh konseli tersebut dibandingkan dalam setiap minggunya mulai dari minggu pertama hingga minggu ke-delapan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan apakah *treatment* yang diaplikasikan peneliti

terhadap konselidapat menangani permasalahan konseli atau tidak.

D. Jenis dan Sumber Data

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research). Penelitian lapangan (field research) adalah suatu penyelidikan yang dilakukan dilapangan atau lokasi penelitian, yaitu suatu tempat yang dipilih sebagai lokasi untuk menyelidiki gejala objektif yang terjadi di lokasi.⁶¹ Lokasi yang dipilih peneliti ialah di Desa Jotosanur Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan.

Jenis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, dimana proses pengumpulan data di lapangan menggunakan teknik observasi dan wawancara untuk mencari informasi secara mendalam.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi.⁶² Adapun observasi yang dilakukan peneliti adalah mengamati langsung klien di sekitar lokasi penelitian di Desa Jotosanur Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan.

⁶¹Abdurrahman Fathoni, *“Metode Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi”*, (Jakarta: Rineka Cipta 2011), hal. 96.

⁶²Sugiyono, *“Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 224.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan hipotesis permasalahan konseli. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *hi.po.te.sis*: merupakan sesuatu yang dianggap benar untuk alasan mengutarakan pendapat (teori dan proposisi) meskipun kebenarannya masih harus dibuktikan.⁶³ Hipotesis juga disebut sebagai dugaan sementara. Hipotesis yang didapat ialah seorang remaja yang mengalami gangguan tidur atau insomnia.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik yang merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁶⁴

Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menggali data lebih dalam tentang permasalahan yang dialami konseli. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan.

Wawancara juga bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang didapat melalui observasi. Sasaran wawancara pada penelitian ini ialah konseli dan *significan other*. Hasil wawancara dari peneliti dan konseli menunjukkan bahwa konseli memang mengalami gangguan tidur atau insomnia. Sedangkan hasil wawancara dari *significan other* menunjukkan bahwa konseli merupakan warga belajar di salah satu kejar paket C.

3. Dokumentasi

“Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi dapat berbentuk gambar, maupun

⁶³ KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/hipotesis>.

⁶⁴Ibid., hal. 230.

tulisan. Dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain”.⁶⁵

Dokumentasi pada penelitian ini digunakan untuk memperoleh bukti kevalidan penelitian. Dokumentasi dapat berupa foto, video, serta rekaman suara. Dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini berupa foto proses konseling, foto proses *treatment*, serta foto peralatan-peralatan yang digunakan selama *treatment* berlangsung, dan rekaman suara *sound healing* sholawat burdah yang digunakan untuk *treatment*.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menata secara sistematis, data yang diperoleh dari hasil wawancara dan catatan lapangan dengan cara mengorganisasikan kedalam katagori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola dan memilih mana yang penting yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dimana penelitian dilakukan untuk mengetahui tentang variable mandiri, baik satu variabel atau lebih, tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan antara satu dengan lainnya. Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan dengan tujuan agar penelitian ini dapat

⁶⁵ Dewi Purwanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: Media Kom, 2009), hal. 25.

dilakukan secara mendalam sehingga mampu memberi jawaban atas rumusan masalah yang telah diungkapkan.⁶⁶

Proses analisis data dilakukan dengan beberapa langkah kemudian hasilnya dikumpulkan. Baik yang bersifat hasil observasi maupun wawancara. Data tersebut akan dibandingkan antara satu dengan yang lainnya sehingga dapat ditemukan tingkat keakuratan data untuk mencapai tingkat kesempurnaan secara akademik. Adapun analisis data yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi ialah sebagai berikut:

Tabel 1
Analisis data

No.	Data teori	Data empiris
1	<p>Identifikasi masalah</p> <p>Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta factor penyebab insomnia konseli</p>	<p>Pada identifikasi masalah, data yang diperoleh peneliti ialah dari pemilik warung yang ditempati konseli nongkrong, dari ketua yayasan PKBM tempat konseli melanjutkan sekolah, dari konseli sendiri dan dari observasi yang konseli lakukan. Adapun data yang terkumpul dari proses identifikasi masalah ialah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. berdasarkan observasi, peneliti menemukan konseli yang dulu sering keluar malam dan baru pulang ketika menjelang pagi.

⁶⁶ Bayu Aji Permana, "Analisis Tingkat Kesehatan Bank Berdasarkan Metode CAMELS dan Metode RGEC", (Skripsi, Universitas Negeri Surabaya, TT), hal. 15.

		<p>Namun berdasarkan data wawancara dengan konseli, konseli sudah tidak pulang menjelang pagi lagi.</p> <p>2. konseli menonton televisi sampai dapat tertidur dengan sendirinya.</p> <p>3. konseli benar merupakan salah satu warga belajar di PKBM setempat.</p> <p>4. konseli merupakan anak yang baik (tidak minum-minuman keras)</p>
2	<p>Diagnosa Menetapkan masalah yang dihadapi konseli</p>	<p>Pada langkah diagnosis ini dapat ditetapkan permasalahan konseli ialah insomnia. Apabila disimpulkan data dari identifikasi masalah, insomnia konseli merupakan akibat dari kebiasaan konseli yang nongkrong di malam hari dan ketika konseli sudah ingin menghilangkan kebiasaan nongkrongnya, konseli tetap tidak bisa tidur dan memilih untuk menonton televisi hingga konseli tertidur dengan sendirinya</p>
3	<p>Prognosa Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan</p>	<p>Pada tahap prognosa ini, peneliti memberikan bantuan kepada konseli berupa terapi behavior. Terapi behavior</p>

	permasalahan konseli	yang diaplikasikan kepada konseli menggunakan relaksasi (<i>sound healing</i>) berupa sholawat burdah. Terapi yang diberikan oleh peneliti bertujuan untuk mengubah perilaku menonton televisi sebelum tidur menjadi serangkaian proses <i>sound healing</i> sholawat burdah.
4	<p>Treatment Proses pemberian bantuan terhadap konseli berdasarkan prognosis Adapun terapi yang digunakan ialah <i>Sound Healing</i> Sholawat Burdah</p>	<p>Merupakan tahap proses pengaplikasian terapi kepada konseli.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. peneliti memberi tahu konseli tentang rangkaian proses <i>sound healing</i> sholawat burdah. 2. peneliti mengontrol kegiatan konseli setiap satu minggu sekali 3. kegiatan terapi berjalan selama delapan minggu (dua bulan) 4. peneliti memberikan <i>rating scale</i> yang berguna untuk mengetahui sejauh mana perubahan konseli sebelum dan sesudah terapi
5	<p>Follow Up Mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan mencapai hasil</p>	Setelah pemberian treatment, langkah selanjutnya yaitu membandingkan konseli antara sebelum dan sesudah proses terapi. Untuk mengetahui perbandingan konseli, peneliti telah

		memberikan <i>rating scale</i> yang diberikan pada sebelum proses dan di akhir proses.
--	--	--

G. Teknik Validitas Data

“Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan, yaitu: drajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*) dan kepastian (*confirmability*)”.⁶⁷ selain itu, keabsahan data dapat diuji dengan cara triangulasi.

Triangulasi merupakan usaha peneliti dalam memeriksa data atau informasi dari sudut pandang yang berbeda. Pada metode ini, yang dilakukan peneliti ialah:

- a. Membandingkan data hasil wawancara dengan data hasil pengamatan.
- b. Membandingkan apa yang dikatakan tetang situasi penelitian dengan apa yang dilakukan sepanjang waktu.
- c. Membandingkan keadaan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat orang lain.
- d. Membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan.

H. Jadwal Penelitian

Agar penelitian dapat diketahui telah berhasil atau tidak, penelitian harus memiliki jangka waktu yang ditentukan dan telah disepakati oleh peneliti dan subjek penelitian. Waktu

⁶⁷Lexy J. Moleong, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 324.

yang ditentukan oleh peneliti ialah selama dua bulan. Dua bulan tersebut dibagi menjadi delapan pertemuan. Setiap satu sesi pertemuan peneliti memeriksa hasil *treatment* setiap minggunya apakah pada satu minggu tersebut subjek menunjukkan perubahan pada insomnia subjek atau tidak.

Treatment dimulai dari bulan November pada tanggal 3 dan akan berakhir pada tanggal 28 di bulan Desember. Berikut merupakan gambaran jadwal penelitian ini:

Table 2

Jadwal penelitian bulan November – Desember 2019

	S	S	R	K	J	S	M		S	S	R	K	J	S	M
					1	2	3								1
	4	5	6	7	8	9	10		2	3	4	5	6	7	8
	11	12	13	14	15	16	17		9	10	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22	23	24		16	17	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29	30			23	24	25	26	27	28	29
									30	31					

- Ket:
-  = mulai *treatment*
 -  = proses *treatment*
 -  = hasil *treatment* dalam waktu satu minggu
 -  = hasil akhir *treatment* dalam waktu dua bulan

I. Pedoman Wawancara

Setiap jenis wawancara memiliki ciri masing-masing. Contohnya seperti wawancara terstruktur memiliki ciri pertanyaan yang telah disusun, sedangkan wawancara tidak terstruktur memiliki ciri yaitu dilakukan secara bebas tanpa pedoman wawancara.

Namun pada penelitian ini yang digunakan ialah wawancara tidak terstruktur atau wawancara spontan. karena meskipun peneliti telah mengetahui hasil yang pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh, peneliti memerlukan *crosscheck* untuk mengetahui kebenaran yang didapat dari signifikan other. Wawancara ini digunakan peneliti untuk membandingkan hipotesis peneliti berdasarkan observasi. untuk itu, peneliti sudah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan tertulis. Namun peneliti juga akan melontarkan pertanyaan-pertanyaan lain untuk menggali lebih dalam. Berikut ini merupakan hasil wawancara dengan konseli.

Konseli mulai tertidur pukul satu malam. Ketika terbangun dari tidurnya, konseli merasa masih mengantuk akan tetapi sudah tidak dapat tidur lagi. Terkadang konseli tidur pukul dua malam. Ketika terbangun dari tidurnya, konseli merasa masih mengantuk akan tetapi tidak dapat tidur lagi karena konseli harus bekerja. Konseli menyukai musik habib syekh. Hal tersebut diketahui berdasarkan pengalaman yang diceritakan konseli bahwa konseli pernah nonton konser habib syekh. Selain itu, konseli juga menyukai musik music lain seperti Band Out Siders, dan Endank Soekamti.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, konseli dulunya sering keluar malam dan baru pulang ketika menjelang pagi. Namun dalam sesi wawancara, pernyataan tersebut dibantah oleh konseli, konseli mengatakan bahwa konseli sudah tidak pernah lagi keluar

malam. Memang dulu konseli sering keluar malam untuk pergi nongkrong di warung kopi langganan bersama teman-temannya. Akan tetapi semenjak mendapat pekerjaan, konseli sudah meninggalkan kebiasaan tersebut. Konseli memilih pulang lebih awal dan berusaha agar bisa tidur lebih cepat dari biasanya dengan cara duduk-duduk didepan televise sampai tertidur dengan sendirinya.

Selain menggunakan pedoman wawancara diatas, peneliti juga menggunakan sebuah angket berupa *rating scale* yang digunakan untuk mengukur kemajuan konseli mengenai gejala insomnia antara sebelum *treatment* dan sesudah *treatment*.

Adapun berdasarkan hasil skala rating (*rating scale*) yang telah diisi oleh konseli sebelum melaksanakan rangkaian menunjukkan bahwa beberapa minggu terakhir, konseli mengalami insomnia yang sedang. Konseli tidur selama kurang dari empat jam. Konseli membutuhkan waktu lebih dari 60 menit untuk bisa jatuh tertidur. Ketika tidur, konseli merasakan ada mimpi yang tidak jelas. Namun hal tersebut terjadi kadang-kadang. Meskipun konseli merasa tidak pernah tiba-tiba terbangun di malam hari, yang dirasakan konseli saat terbangun dikeesokan harinya ialah perasaan letih dan lesu atau kurang bersemangat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini berjumlah satu (1) orang yang merupakan seorang remaja berusia 18 tahun di sebuah desa bernama Desa Jotosanur Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan. Saat ini, remaja tersebut (konseli) duduk di kelas X Kejar Paket C Al Jabbar. Ia mengalami gangguan tidur atau insomnia sejak duduk di bangku SD hingga sebelum penelitian ini dimulai.

Konseli merupakan anak ke-dua dari tiga bersaudara. Konseli bekerja di sebuah tempat penggilingan padi (selep) yang letaknya tidak jauh dari rumahnya. Setiap pagi, ia berangkat bekerja pukul 07.30 dan pulang pada pukul 16.00 atau jika sedang lembur, ia pulang dari tempat kerja ketika menjelang adzan magrib.

Dahulu, sebelum bekerja di tempat penggilingan padi (selep), konseli merupakan seorang pengangguran. Konseli enggan bersekolah dan putus sekolah sudah sejak kelas lima SD. Menurut keterangan dari tetangga (significant other), konseli tidak mau bersekolah lantaran malu karena mempunyai bapak yang sakit saraf. Bapak konseli sakit saraf akibat menjadi korban salah sasaran sehingga dikeroyok oleh beberapa preman yang ternyata sebenarnya bukan bapak konseli yang seharusnya mereka keroyok. Namun, seiring berjalannya waktu, bapak konseli berangsur sembuh. Hingga saat usia konseli menginjak jenjang SMP, konseli mau bersekolah atas bimbingan sang ibu.

Konseli tinggal satu rumah dengan orangtua konseli, Akan tetapi, ibu konseli hanya pulang ke rumah dua minggu sekali karena bekerja di luar kota. Dahulu ibu konseli jarang pulang ke rumah karena ibu konseli

membiyai pengobatan suaminya, sehingga ibu konseli sering mengambil lembur diujung minggu. Konseli di rumah hanya bersama bapak, dua paman, satu nenek, satu kakak laki laki (yang aktif bersekolah sampai lulus SMA) dan satu adik perempuan balita. Ketika kakak laki-laki konseli sudah lulus sekolah dan memutuskan untuk bekerja untuk membantu meringankan beban ibunya, ibu konseli sudah mulai tidak mengambil lembur diujung minggu dan bisa pulang setiap ujung minggu atau dua minggu sekali.

Saat konseli mulai putus sekolah, konseli manganggur dan sering pergi ke warung pada sore hari hingga menjelang pagi. Konseli pergi ke warung karena ikut nongkrong bersama teman sebasip sepenganggurannya. Beruntung konseli tidak sampai ikut minum minuman keras meskipun berteman dengan orang-orang yang mengonsumsi minuman keras. Konseli hanya merokok. Hal tersebut dibenarkan oleh ibu pemilik warung kopi tempat konseli nongkrong. Selain merokok, konseli juga suka bermain gitar dan bernyanyi bersama teman-temannya. Konseli sering begadang dan itulah yang pernah dikatakan oleh konseli bahwa penyebab ia tidak bisa tidur ialah karena terbiasa tidur larut bahkan sampai menjelang pagi.

Konseli mulai bekerja di tempat penggilingan padi (selep) sejak sekitar dua tahun yang lalu yakni pada tahun 2018. Sebelumnya, konseli pernah bekerja di sound system (menjaga sound ketika ada acara hajatan). Akan tetapi, karena pekerjaan tersebut merupakan pekerjaan musiman, maka konseli mencari pekerjaan lain. Konseli bekerja lantaran konseli bosan menaganggur dan bosan tidak punya uang. Sementara kiriman uang dari ibunya yang bekerja di luar kotapun untuk membiayai sekolah adiknya yang saat itu mulai masuk sekolah PAUD.

Awalnya, setelah mendapat pekerjaan, konseli masih menjajaki kesehariannya yaitu pergi ke warung kopi setelah pulang dari bekerja, dan baru kembali ke rumah ketika menjelang pagi. Akan tetapi seiring berjalannya waktu, konseli mulai tidak pulang larut. Karena, berpikiran bahwa, konseli harus menjaga tenaganya agar tidak kelelahan ketika bekerja diesok hari akibat kurang tidur. Selain itu, konseli juga selalu merasa mengantuk akibat kekurangan tidur. Meskipun pekerjaan konseli terbilang santai (tidak resmi atau tidak terikat dinas), akan tetapi pekerjaan konseli membutuhkan tenaga yang cukup ekstra karena di tempat bekerja, konseli selain menggiling padi, juga mengangkat berkarung-karung gabah, serta menjemur gabah.

Untuk itu, setelah seharian bekerja, konseli tetap pergi ke warung kopi untuk bertemu teman-temannya, namun konseli tidak pulang ke rumah sampai larut malam. Konseli pulang ke rumah sekitar pukul 10 malam. Namun, akibat kebiasaan konseli tidur larut malam, konseli sering tidak bisa tidur. Maka, konseli menyiasati dengan menonton tv di rumah sampai tv yang menontonnya (konseli tertidur dengan sendirinya). Hal tersebut yang menyebabkan peneliti menggunakan teori konseling behavior teknik desentisasi sistematis dengan relaksasi. Konseling behavior merupakan konseling dengan cara mengubah kebiasaan konseli. sedangkan teknik yang menggunakan relaksasi pada teori behavior ialah teknik desentisasi sistematis. Peneliti mencoba memberikan relaksasi berupa lantunan sholawat burdah yang diperdengarkan melalui *earphone* sehingga konseli dapat relaks kemudian tertidur lebih cepat dari biasanya.

B. Penyajian Data

Setiap penelitian memiliki waktu yang telah ditetapkan sesuai kesepakatan antara peneliti dan objek penelitian. Seorang dosen Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam pernah berkata bahwa: “penelitian kualitatif itu waktunya minimal dua bulan, kalau kurang dari itu, belum bisa dikatakan penelitian karena waktunya kurang, kalau waktunya kurang, maka akan sulit untuk mengambil kesimpulan dari penelitian tersebut. Apalagi kalau penelitian eksperimen”. Hal tersebut selaras dengan sebuah teori yang memaparkan bahwa “penelitian kualitatif membutuhkan waktu yang relatif lama karena peneliti perlu memahami konteks penelitian serta perlu terlibat ke dalam proses penelitian. Selain itu, tujuan dari penelitian kualitatif sendiri ialah untuk memahami dan menemukan, bukan sekedar pembuktian semata. Penelitian dianggap selesai apabila telah menemukan dan memahami apa yang dicari oleh peneliti”.⁶⁸ Penelitian kualitatif dilaporkan dalam bentuk narasi.

Setelah melakukan penelitian eksperimen terhadap seorang remaja insomnia di Desa Jotosanur Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan dengan metode observasi, wawancara serta dokumentasi, maka dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Waktu Pelaksanaan Penelitian

Penelitian berjalan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dan disepakati oleh kedua belah pihak (peneliti dan yang diteliti). Pada tanggal dua November dan berakhir pada tanggal 28 Desember 2019.

⁶⁸ Conny R. Setiawan, *“Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya”* (Jakarta: Grasindo, 2010), hal. 78.

Penelitian berlangsung selama delapan minggu atau dua bulan. Selama penelitian berlangsung, terdapat beberapa kendala yang akan peneliti bahas pada point berikutnya.

2. Proses penelitian

Berasarkan rumusan masalah point satu yang peneliti tulis di bab pertama, maka sangat perlu dibahas mengenai proses penelitian ini. Berikut merupakan gambaran proses penelitian secara garis besar:

a. Berwudlu

Tahap pertama, konseli diminta untuk berwudlu sebelum beranjak tidur. Tatacara berwudlu dilaksanakan seperti biasa yakni: membaca basmalah, kemudian berniat akan berwudlu, membasuh wajah, membasuh kedua tangan sampai siku, mengusap sebagian kepala, mengusap kedua daun telinga, membasuh kedua kaki hingga mata kaki dan yang terakhir membaca doa sesudah wudlu. (semua tahap diulang tiga kali kecuali bacaan basmalah dan niat serta doa sesudah wudlu).

b. Membaca doa sebelum tidur

Tahap ke-tiga, konseli diminta agar membaca doa sebelum tidur yang berbunyi:

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وَ أَمُوتُ

Artinya: "*Dengan nama-Mu wahai Tuhanku, aku hidup dan akan mati*"⁶⁹

⁶⁹ Abu Khalid. "Bimbingan Doa Anak Bergambar", (Jakarta: Zara Publisher, 2014), hal. 7.

c. *Sound Healing*

Setelah tahap satu sampai tiga telah selesai dilaksanakan, maka *sound healing* sholawat burdah sudah siap dimulai. Proses *sound healing* menggunakan alat yang dinamakan *earphone* yang ditancapkan ke ponsel konseli. Untuk menghindari gangguan, maka sebelumnya ponsel konseli dimode pesawat.

Selain *earphone* konseli juga difasilitasi oleh peneliti berupa musik box kecil yang telah diisi sholawat burdah untuk menggantikan fungsi earphon apabila konseli merasa daun telinganya sakit akibat terlalu lama menggunakan *earphone*. Musik box juga memiliki dua fungsi yaitu dapat diputar dengan suara yang keras (tanpa *earphone*) atau dengan suara yang tidak keras (menggunakan *earphone*), sehingga konseli tidak menggunakan ponsel selama *sound healing* berlangsung.

Proses *sound healing* berlangsung selama waktu yang dibutuhkan oleh konseli untuk mendatangkan kantuk yang berat sehingga konseli bisa tertidur. Ketika konseli sudah benar-benar mengantuk maka *sound healing* dihentikan.

d. Membaca doa bangun tidur

Setelah konseli berhasil tidur, proses terakhir ialah membaca doa ketika konseli bangun dari tidur. Adapun bunyi dari doa bangun tidur ialah:

الحمد لله الذى احين بعدما اماتنا واليه النشور

Artinya: "Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami sesudah mati (membangunkan

*kami dari tidur) dan hanya kepada-Nya kami dikembalikan"*⁷⁰

3. Hasil penelitian

Setelah mengetahui gambaran proses penelitian dalam garis besar, alangkah baiknya jika dipaparkan pula mengenai hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari konseli. Karena dimana ada proses disitu ada hasil. Sebuah pepatah mengatakan "hasil tidak akan mengkhianati usaha". Penggalan pepatah tersebut menunjukka bahwa bagaimanapun hasil yang akan didapat telah sesuai dan setimpal dengan usaha yang yang diberikan.

Sesuai dengan metode penelitian yang digunakan yakni penelitian kualitatif, maka hasil penelitian dipaparkan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian didapat dari proses penelitian yang telah dilakukan. Penelitian dilakukan dalam waktu dua bulan yang terbagi menjadi delapan tatap muka. Sehingga sistim pelaporan hasil penelitian dilakukan delapan kali selama penelitian berlangsung terhitung dari dimulainya penelitian dan diakhirinya penelitian.

Adapun pada saat sebelum dimulainya penelitian, peneliti memberikan arahan kepada konseli terkait bagaimana proses terapi yang harus dijalani oleh konseli. Setelah konseli mengerti, kemudian peneliti memberikan sebuah kertas yang berisikan beberapa pertanyaan berupa skala rating (*rating scale*) terkait insomnia yang diderita oleh konseli guna mengetahui seberapa dalam insomnia yang dialami konseli.

Adapun berdasarkan hasil skala rating (*rating scale*) yang telah diisi oleh konseli menunjukkan bahwa

⁷⁰ Ibid., hal. 14.

beberapa minggu terakhir, konseli mengalami insomnia yang sedang. Konseli tidur selama kurang dari empat jam. Konseli membutuhkan waktu lebih dari 60 menit untuk bisa jatuh tertidur. Ketika tidur, konseli merasakan ada mimpi yang tidak jelas. Namun hal tersebut terjadi kadang-kadang. Meskipun konseli merasa tidak pernah tiba-tiba terbangun di malam hari, yang dirasakan konseli saat terbangun dikeesokan harinya ialah perasaan letih dan lesu atau kurang bersemangat.

Setelah mengetahui seberapa dalam insomnia yang dialami konseli, maka dilaksanakanlah serangkaian (*treatment*) terapi yang bertujuan untuk memperbaiki jam tidur dan kebiasaan sebelum tidur konseli dengan rangkaian *sound healing* sholawat burdah.

Pada minggu pertama pelaksanaan, konseli belum menunjukkan perubahan apapun kecuali kebiasaan konseli yang menonton televisi agar bisa tertidur dengan mendengarkan lantunan sholawat burdah di ponsel konseli dengan disambungkan melalui *earphone*. Kemudian pada minggu pertama juga, konseli masih bermimpi tidak jelas. Sebelumnya, konseli mengaku bahwa ia sempat lupa tidak berdoa sebelum tidur karena *exited* mencoba *earphone* baru sehingga terburu-buru memulai *sound healing* dan lupa berdoa sebelum tidur. Selain itu, konseli juga masih sering lupa membaca doa bangun tidur.

Pada minggu ke-dua, konseli masih dalam keadaan yang sama dengan minggu pertama, yaitu belum menunjukkan perkembangan mengenai jam tidur konseli. konseli juga masih sempat lupa berdoa sebelum tidur. Karena berdoa sebelum tidur merupakan sebuah

kebiasaan yang hampir tidak pernah dilakukan oleh konseli. begitu juga berwudlu sebelum tidur. Akan tetapi dengan adanya terapi *sound healing* ini, konseli mau berusaha memperbaiki kebiasaan konseli dari yang jarang berwudlu sebelum tidur serta jarang berdoa sebelum dan sesudah tidur menjadi sebuah kebiasaan baru yang menjadi bagian dari *sound healing*.

Pada minggu ke-tiga, konseli sedikit menunjukkan kemajuan meski tidak dalam jam tidur konseli. Adapun kemajuan yang ditunjukkan oleh konseli ialah konseli sudah tidak lupa untuk membaca doa sebelum tidur meskipun masih sering lupa membaca doa bangun tidur. Pada minggu ke-tiga ini, konseli merasakan daun telinganya sakit karena terlalu lama menggunakan *earphone*. Sebenarnya, ia merasakan sakit pada daun telinganya sudah sejak pertengahan minggu ke-dua. Akan tetapi ia tidak berani mengungkapkan kepada peneliti terkait sakit daun telinganya. Ia baru berani mengatakannya ketika peneliti bertanya kepada konseli apabila ada keluhan lain selain masalah tidur dan masalah proses *sound healing* sholat burdah.

Pada minggu ke-empat, konseli sudah tidak menggunakan *earphone* lagi. Akan tetapi, konseli menggunakan *music box* yang dibelikan oleh peneliti beberapa hari setelah konseli mengeluh daun telinganya sakit. Dengan *music box*, konseli tidak perlu lagi menggunakan ponselnya sebagai properti *sound healing*. Dengan *music box* juga, konseli bisa memilih apakah konseli menyalakan sholat burdah dengan *earphone* ataukah tidak dengan *earphone* tetapi dengan bunyi yang tidak begitu keras sehingga tidak mengganggu penghuni rumah lain. Pada minggu ke-

empat ini, konseli merasa tidak bermimpi selama beberapa hari. Namun, beberapa hari berikutnya ia masih mengalami mimpi yang tidak jelas sehingga ia bisa menceritakannya walau hanya sepotong-sepotong. Konseli bercerita bahwa ia bermimpi sedang naik pesawat dengan tujuan Kota Manado.

Pada minggu ke-lima, konseli merasa mengantuk sedikit lebih awal. Kurun waktunya belum jelas karena konseli sendiri tidak terlalu terpaku pada jam waktu itu. Ia juga sudah mulai terbiasa dengan rangkaian *sound healing* yang diberikan oleh peneliti sehingga ia sudah tertib dengan urutan prosesnya dan sudah tidak melupakan satu langkahpun.

Belajar dari minggu-minggu kemarin, akhirnya peneliti meminta tolong kepada salah satu anggota keluarga konseli untuk memantau jam berapakah konseli sudah jatuh tertidur agar peneliti mengetahui kemajuan konseli serta berhasil tidaknya *sound healing* sholawat burdah peneliti yang diaplikasikan terhadap konseli. adapun anggota keluarga yang bersedia menolong peneliti ialah paman konseli yang bekerja sebagai distributor krupuk ikan. Karena paman konseli biasa bekerja pada larut malam hingga pagi menjelang siang dan tertidur pada siang sampai sore hari. Sehingga paman konseli bisa memantau konseli. pada minggu ke enam ini, sedikit ada kendala dimana konseli tidak bisa menjalani serangkaian *sound healing* sholawat burdah, dikarenakan ada hajatan di tempat saudara konseli (sepupu). Sepupu konseli menikah dan konseli ikut pamannya membantu (rewang) di rumah sepupu konseli tersebut selama dua hari dua malam. Namun pada hari-hari lainnya, konseli tetap menjalankan rangkaian proses *sound healing* sholawat burdah. Hasil yang ditunjukkan pada minggu ini ialah tidak jauh berbeda

dengan minggu ke-lima, yaitu konseli sudah tidak lupa atau meninggalkan satupun rangkaian proses *sound healing* sholat burdah, dan konseli juga tertidur lebih cepat dari biasanya sekitar limabelas menit lebih cepat dari biasanya.

Pada minggu ke-tujuh, konseli menunjukkan hasil yang sama dengan minggu sebelum-sebelumnya. Bedanya, pada minggu ke tujuh ini konseli tidak ada gangguan hajatan atau acara apapun seperti minggu keenam sehingga konseli tidak melewatkan satu malampun tanpa rangkaian *sound healing* sholat burdah. Hasil yang ditunjukkan konselipun juga tidak jauh berbeda dengan minggu ke-enam. Sepertinya minggu-minggu mendekati selesainya penelitian tidak ada perubahan yang signifikan terhadap konseli. akan tetapi sudah mulai terlihat kesimpulan dari penelitian *sound healing* sholat burdah ini.

Pada minggu ke-delapan yang merupakan minggu terakhir penelitian sesuai jadwal yang telah ditentukan dan telah disepakati oleh keduabelah pihak. Konseli menunjukkan sebuah perubahan yang meskipun tidak signifikan-yang bisa dilihat dari beberapa minggu menjelang akhir, akan tetapi sudah dapat disebut sebagai sebuah hasil dari serangkaian *treatment sound healing* sholat burdah. Pada minggu ini, konseli merasa selain ia sudah terbiasa dengan berwudlu sebelum tidur, berdoa sebelum dan setelah tidur, ia juga bisa tidur sekitar 30 menit lebih cepat. Hal tersebut dibenarkan oleh paman konseli yang telah dimintai tolong oleh peneliti untuk memantau jam berapakah konseli sudah jatuh tertidur.

Berikut merupakan table perbandingan antara sebelum dan sesudah proses *sound healing* sholat burdah:

Table 3

Perbandingan antara sebelum dan sesudah *sound healing* sholat burdah

No.	Keterangan	Sebelum	Sesudah
1	Waktu tidur	4 jam	4,5 jam
2	Berwudhu sebelum tidur	Tidak	Iya
3	Berdoa sebelum tidur	Tidak	Iya
4	Berdoa sesudah tidur	Tidak	Iya
6	Perasaan sebangun tidur	Letih	Lebih segar

C. Kesulitan penelitian

Sebelumnya telah sedikit disinggung pada awal pembahasan point diatas mengenai kendala yang terjadi selama penelitian berlangsung. Adapun beberapa kendala yang dialami oleh peneliti dan konseli sepanjang waktu penelitian ialah:

1. Konseli sering lupa atau meninggalkan salah satu rangkaian proses *sound healing* sholat burdah
2. Mengganti atau memperbaiki alat *sound healing* sholat burdah (mengganti *earphone* + ponsel dengan *music box* + *earphone* dikarenakan daun

telinga konseli sakit akibat terlalu lama memakai (*earphone*)

3. Konseli menginap di tempat sepupu konseli sehingga konseli melewatkan dua malam tanpa *sound healing* sholawat burdah

D. Pembahasan hasil penelitian

Sebelum membahas hasil penelitian, alangkah baiknya apabila dijelaskan terlebih dahulu mengenai langkah-langkah *sound healing* sholawat burdah. Langkah yang pertama, konseli diminta untuk berwudhu, setelah berwudhu konseli pergi ke tempat tidur konseli, lalu konseli diminta berdoa sebelum tidur. Selanjutnya, setelah berdoa sebelum tidur konseli diberikan *sound healing* berupa lantunan sholawat burdah melalui *earphone* yang ditancapkan ke ponsel atau music box.

Tahap *sound healing* dilakukan hingga konseli merasakan kantuk yang berat. Jika konseli mengantuk, maka konseli dapat melepas *earphone* dan tidur. Namun, konseli juga dapat memutar lantunan sholawat burdah tanpa *earphone*. Caranya, konseli cukup memutarnya dengan suara yang tidak begitu keras sehingga tidak mengganggu penghuni rumah konseli yang sedang tidur juga, dengan opsi yang kedua ini, konseli tidak perlu untuk mematikan *music box* ketika sudah mengantuk. Karena *music box* tidak berbahaya seperti menggunakan *earphone* sambil tidur. Setelah itu, ketika konseli terbangun di keesokan harinya, konseli diminta untuk berdoa sesudah tidur atau doa bangun tidur.

Berdasarkan rangkain proses diatas, maka alangkah baiknya bila dikaji lebih dalam lagi melalui pandangan teori dan pandangan islam.

1. Perspektif Teori
 - a. Proses *sound healing* sholawat burdah

Adapun tahapan atau proses *sound healing* sholat burdah yang telah dipaparkan diatas akan dibahas secara teori.

a.1 wudhu

“wudhu merupakan sebuah kegiatan yang diawali dengan niat berwudhu, kemudian membasuh wajah, membasuh kedua tangan, membasuh sebagian kepala, serta membasuh kedua kaki sampai mata kaki dengan urutan yang tertib dan benar”⁷¹. Wudhu ialah menyucikan diri (sebelum salat) dengan membasuh muka, tangan, kepala dan kaki⁷². Kegiatan berwudhu biasanya dilakukan oleh umat muslim sebelum melakukan ibadah baik sholat, membaca al-quran maupun ibadah-ibadah lain. Selain itu, kegiatan berwudhu juga biasanya dilakukan oleh para santri ketika akan menuntut ilmu.

“Berwudhu sebelum tidur dapat mengurangi gejala insomnia. Menurut kesehatan, wudhu menggunakan unsur air yang air merupakan media yang mampu memberikan efek tenang sehingga otak menjadi rileks”. Menurut Akrom, “percikan air wudhu dapat menciptakan perasaan tenang dan damai, sehingga pikiran akan dengan otomatis terpengaruh dengan rasa nyaman tersebut”.⁷³ “Media yang tepat untuk merelaksasikan

⁷¹ H. M. Bashori Alwi. “Hukum Islam Jilid I” (Malang: CV. Rahmatika, 2002), hal. 5.

⁷² KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/wudhu>.

⁷³ Sukmawati, dkk. “Pengaruh Wudhu dan Strategi 20:20:20 Terhadap Sindrom Astenopia pada Karyawan Pengguna Komputer di RSUD Kota Makassar” (Jurnal ilmiah kesehatan Diagnosis, No. 01, vol. 14, 2019), hal. 45.

pembuluh darah ialah air. Air juga merupakan sarana untuk *cooling down* (penurun temperatur) sehingga mampu mengatasi stres, atau perasaan marah. Selain itu, air dapat mengembalikan tubuh yang melemah menjadi kuat, mengurangi kejang syaraf dan otot, menormalkan detak jantung, serta mampu mengurangi kecemasan dan insomnia”.⁷⁴

Anggota wudhu, memiliki titik-titik akupunktur yang bersifat reseptor stimulus yaitu berupa usapan, tekanan serla basuhan pada daerah wudhu. Efek tersebut dapat mempengaruhi sel saraf pusat yang akan meningkatkan hormone serotonin dan mengaktifkan kelenjar pineall yang mempenagaruhi *suprachiasmatic nucleus* (SCN) di hipotalamus anterior untuk menurunkan kejadian sulit memulai tidur dan menurunkan keluhan insomnia”⁷⁵.

Berdasarkan teori mengenai hubungan wudhu dan insomnia yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti menggunakan wudhu sebagai salah satu rangkaian proses *sound healing* sholat burdah.

a.2 membaca doa sebelum tidur

Membaca doa sebelum tidur pada penelitian ini ialah sebuah media untuk konseli agar dapat bermeditasi. “Meditasi adalah salah satu *Complementary of Alternative Medicine* (CAM). CAM ialah jenis pengobatan dalam

⁷⁴ Khuzaifah Dimiyati,. Dkk. “Konferensi Nasional ke-6 Asosiasi Program Pasca Sarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah” (Yogyakarta: PPsUMY, 2017), hal. 209.

⁷⁵ IBID., hal. 210.

ilmu kedokteran dan kesehatan yang dalam praktiknya diluar bidang kedokteran konvensional. CAM sendiri merupakan sebuah pengobatan yang berbasis pada pasien. CAM memiliki beberapa domain yang salah satunya ialah domain intervensi pikiran-tubuh. Domain intervensi pikiran-tubuh adalah domain yang menerapkan teknik yang telah dirancang untuk memfasilitasi kemampuan pikiran agar dapat mempengaruhi gejala dan fungsi tubuh. Didalam domain intervensi pikiran-tubuh, terdapat hal yang dinamakan meditasi⁷⁶.

Meditasi adalah memusatkan pikiran pada salah satu suara, suatu kata yang diucapkan berulang-ulang, suatu gambar dan suatu konsep atau perasaan⁷⁷. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) doa adalah permohonan (harapan, permintaan, pujian) kepada Tuhan⁷⁸. Berdoa merupakan sarana bermeditasi kepada Sang Pencipta. Untuk itu, peneliti menggunakan doa sebelum tidur sebagai sarana mediasi konseli agar siap menjalani relaksasi dengan *sound healing* sholawat burdah. Meditasi bermanfaat untuk meningkatkan mood seseorang serta menurunkan kecemasan dan dapat pula meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, meditasi biasa digunakan sebagai awal dari datangnya relaksasi.

⁷⁶ Qoys Muhammad Iqbal Al-Halaj., "Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur LANSIA di Panti Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur", (Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014) hal. 31-31.

⁷⁷ IBID., hal. 36.

⁷⁸ KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/doa>.

a.3 *sound healing* sholawat burdah

Sound healing berasal dari dua kata bahasa inggris yaitu kata *sound* yang berarti bunyi atau suara dan *heal* yang berarti menyembuhkan. Selanjutnya, kata *heal* diikuti dengan *verb -ing* yang bertransformasi menjadi kata *healing* yang berarti penyembuhan. Maka, jika digabungkan, berdasarkan bahasa yaitu *sound healing* berarti penyembuhan melalui bunyi atau suara^{79 80}. *Sound healing* merupakan bagian dari terapi musik.

Adapun suara yang digunakan untuk proses *sound healing* ialah suara sholawat burdah yang dilantunkan melalui sebuah ponsel atau *music box*. Peneliti memilih lantunan sholawat burdah berdasarkan sebuah penelitian yang telah berhasil menggunakan murotal alquran untuk menangani insomnia pada lansia. Selanjutnya, peneliti menggunakan sholawat burdah karena sholawat dan alquran memiliki kesamaan yaitu sama-sama berasal dari bahasa arab dan sama-sama dilantunkan dengan nada yang indah.

a.4 membaca doa bangun tidur

Sama halnya dengan membaca doa sebelum tidur, membaca doa bangun tidur juga berguna untuk meditasi. Jika doa sebelum tidur digunakan untuk meditasi sebelum relaksasi, maka membaca doa bangun tidur digunakan sebagai meditasi agar tubuh menjadi segar dan siap menjalani hari-hari. Karena meditasi

⁷⁹ John M. Echols dan Hassan Shadily, "*Kamus Inggris – Indonesia*", (Jakarta: PT Gramedia, 2007), hal. 541.

⁸⁰ IBID., hal. 293.

memiliki manfaat untuk meningkatkan mood seseorang.

b. Hasil *sound healing* sholat burdah

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti dan konseli, penelitian menunjukkan hasil yang membuktikan bahwa *sound healing* sholat burdah bisa digunakan untuk mengatasi seorang remaja yang sedang mengalami insomnia. Meskipun hasil yang ditunjukkan bukan hasil yang signifikan namun *sound healing* sholat burdah dimungkinkan bisa mendapat hasil yang signifikan dengan waktu yang lebih lama dari waktu yang telah ditentukan selama penelitian.

Berdasarkan teori behavior yang diketahui oleh peneliti, perilaku manusia berasal dari belajar. Dalam praktiknya, kegiatan belajar memerlukan waktu yang tidak sedikit. Belajar dengan waktu yang singkat hanya akan menimbulkan “tahu”. Akan tetapi belajar dalam waktu yang relatif lama dengan penuh penghayatan akan menimbulkan “bisa” dan “mampu”. Sama halnya dengan *treatment sound healing* sholat burdah pada seorang remaja insomnia. Untuk membentuk perilaku yang dapat mengatasi insomnianya, diperlukan waktu yang relatif lama karena konseli perlu belajar memahami dan mengaplikasikan secara rutin *treatment* tersebut.

2. Perspektif Islam

Setelah dipaparkan mengenai analisis berdasarkan perspektif teori, maka dirasa kurang jika tidak dikupas pula mengenai analisis berdasarkan perspektif islam.

a. Proses *sound healing* sholat burdah

a.1 Wudhu

“Wudhu merupakan sebuah kegiatan yang diawali dengan niat berwudhu, kemudian membasuh wajah, membasuh kedua tangan, membasuh sebagian kepala, serta membasuh kedua kaki sampai mata kaki dengan urutan yang tertib dan benar”⁸¹. Wudhu merupakan cara umat islam untuk mensucikan diri dari hadats kecil sebelum menjalankan ibadah apapun. Tidak hanya dikerjakan sebagai syarat sahnya suatu ibadah, namun wudhu merupakan salah satu dari adab tidur yang disunnahkan oleh Nabi Muhammad.⁸² Disunnahkannya berwudhu sebelum tidur selaras dengan penggalan firman Allah dalam alquran yang berbunyi:

وَمَنْ تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ ۗ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ

Artinya: "...Dan barang siapa menyucikan dirinya, sesungguhnya dia menyucikan diri untuk kebaikan dirinya sendiri. Dan kepada Allah-lah tempat kembali." (QS. Fatir [35]:18)⁸³

a.2 Membaca doa sebelum tidur

Selain berwudhu, adab tidur lainnya ialah berdoa. Berdoa baik sebelum maupun setelah

⁸¹ H. M. Bashori Alwi. "Hukum Islam Jilid I" (Malang: CV. Rahmatika, 2002), hal. 5.

⁸² Khuzafah Dimiyati, Dkk. "Konferensi Nasional ke-6 Asosiasi Program Pasca Sarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah" (Yogyakarta: PPsUMY, 2017), hal. 209.

⁸³ Aplikasi Alquran Indonesia for android., <http://quran-id.com>

tidur. Berdoa adalah media untuk mendekatkan dan mengingatkan seorang hamba kepada Sang Pencipta.⁸⁴ Seperti firman Allah dalam salah satu mukjizat Nabi Muhammad yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Q.S Ar-Ra'd [13]:28)⁸⁵.

a.3 *Sound healing* sholat burdah

Sesuai dengan judul penelitian diatas, maka yang digunakan untuk proses *sound healing* ialah lantunan sholat burdah. "Burdah adalah syair atau pujian terhadap Rosulullah Saw., yang ditulis oleh seorang penyair sebagai ungkapan rasa rindu dan cinta yang mendalam terhadap sang revisiuner dunia baginda Muhammad Saw., dengan segala implikasinya".⁸⁶

a.4 Membaca doa bangun tidur

Selain berwudhu, adab tidur lainnya ialah berdoa. Berdoa baik sebelum maupun setelah

⁸⁴ Khuzaifah Dimiyati,. Dkk. "Konferensi Nasional ke-6 Asosiasi Program Pasca Sarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisiyah" (Yogyakarta: PPsUMY, 2017), hal. 211.

⁸⁵ Alquran Indonesia for android., <http://quran-id.com>

⁸⁶ W.J.S. Poerwadarminta, "Kamus Umum Bahasa Indonesia", (Jakarta: P.N. Balai Pustaka, 2007), 195.

tidur. Berdoa adalah media untuk mendekatkan dan mengingatkan seorang hamba kepada Sang Pencipta.⁸⁷ Seperti firman Allah dalam salah satu mukjizat Nabi Muhammad yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Q.S Ar-Ra'd [13]:28)⁸⁸.

b. Hasil *sound healing* sholawat burdah

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti dan konseli, penelitian menunjukkan hasil yang membuktikan bahwa *sound healing* sholawat burdah bisa digunakan untuk mengatasi seorang remaja yang sedang mengalami insomnia. Meskipun hasil yang ditunjukkan bukan hasil yang signifikan namun *sound healing* sholawat burdah dimungkinkan bisa mendapat hasil yang signifikan dengan waktu yang lebih lama dari waktu yang telah ditentukan selama penelitian.

⁸⁷ Khuzafah Dimiyati, Dkk. "Konferensi Nasional ke-6 Asosiasi Program Pasca Sarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah" (Yogyakarta: PPsUMY, 2017), hal. 211.

⁸⁸ Alquran Indonesia for android., <http://quran-id.com>

Menurut perspektif islam, bersholawat memang sangat dianjurkan oleh Allah, seperti dalam firman-Nya yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ ۚ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya: *"Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya."* (QS. Al-Ahzab [33]: 56).⁸⁹

Sehingga terapi yang menggunakan lantunan sholawat dapat menunjukkan hasil yang baik lantaran syafaat dari Nabi Muhammad SAW.

Selain itu, terapi ini juga dapat berhasil berkat kehendak Allah karena tanpa bantuan dari Allah, segala ikhtiar manusia tidaklah berarti. Allah yang menghendaki segala sesuatu dapat terjadi. Seperti dalam firman-Nya yang berbunyi:

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Artinya: *"Sesungguhnya urusan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu Dia hanya berkata*

⁸⁹ Aplikasi Alquran Indonesia for android., <http://quran-id.com>

kepadanya, Jadilah! Maka jadilah sesuatu itu."
(QS. Ya-Sin 36: Ayat 82)⁹⁰



⁹⁰ Aplikasi Alquran Indonesia for android., <http://quran-id.com>

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dalam kurun waktu sesuai dengan kesepakatan kedua belah pihak yakni konseli dan peneliti, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses *sound healing* sholat burdah

Proses atau tahapan yang digunakan untuk *sound healing* sholat burdah ada lima, yaitu:

- a. Wudhu yang berfungsi menetralkan sehingga konseli mendapat ketenangan otak
- b. Membaca doa sebelum tidur yang berfungsi untuk meditasi agar konseli fokus sebelum proses *sound healing*
- c. *Sound healing* sholat burdah sebagai inti dari *treatment*
- d. Membaca doa bangun tidur yang berfungsi untuk meditasi agar konseli siap menjalani hari.

Adapun kelima proses *sound healing* diatas telah teruji berdasarkan perspektif kesehatan dan keislaman.

2. Hasil *sound healing* sholat burdah

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dalam kurun waktu sesuai dengan kesepakatan kedua belah pihak yakni konseli dan peneliti, maka diperoleh hasil bahwa proses *sound healing* sholat burdah yang diaplikasikan oleh peneliti terhadap konseli dapat menangani insomnia konseli. meskipun hasil penanganannya tidak signifikan.

B. Saran

1. Keterlibatan keluarga sangat dibutuhkan untuk menjalankan *treatment sound healing* sholawat burdah dalam menangani insomnia.
2. Komitmen sangat diperlukan dalam pembentukan
3. Setelah adanya pembentukan perilaku melalui proses *sound healing* sholawat burdah sehingga dapat ditanganinya insomnia konseli, maka kedepannya perlu diadakan pemunahan salah satu proses dalam *treatment* yaitu *sound healing* itu sendiri sehingga menjadi *self healing* agar konseli tidak menjadi ketergantungan dengan *sound healing* dan konseli bisa mandiri.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini merupakan penelitian behavior dimana mengubah perilaku konseli yang sebelumnya sulit mengawali tidur namun untuk mengatasinya konseli memilih duduk-duduk di depan televisi menjadi mudah mengawali tidur dengan *sound healing* sholawat burdah. Dalam modifikasi perilaku, ada yang dinamakan pembentukan, ada pula yang dinamakan pemunahan. Dalam penelitian ini hanya sebatas pembantuan saja dan tidak sampai pada tahap pemunahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib Muhammad, *“Burdah: Antara Kaidah, Mistis, dan Sejarah”*, (Yogyakarta: IKAPI, 2009).
- Agustini Ni Nyoman Mestri, & Desak Ketut Indrasari Utami, *“Proporsi dan Karakteristik Insomnia Primer Kronis pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Denpasar”*, Artikel asli Medicina, (Vol. 49, No. 03: 395-398, 2018).
- AlBusairi Imam, *“Qosidah AlBurdah PDF”*, dalam <http://tulisanlaki.blogspot.com/2015/12/download-pdf-qasidah-burdah-imam-al.html?m=1>), 2 Desember 2015, hal. 1.
- Al-Halaj Qoys Muhammad Iqbal., *“Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur LANSIA di Panti Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur”*, (Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014).
- Al-Jauziyah Ibnu Qayyim, *“Zaadul-Ma’ad Bekal Perjalanan ke Akhirat”*, (Jakarta: Pustaka Azam, 2000).
- Alkaheel Abdul Daem, *“Al-Qur’an The Healing Book”*, (Jakarta: Tarbawi Press, 2010).
- Alwi Bashori. *“Hukum Islam Jlid I”* (Malang: CV. Rahmatika, 2002).
- Aplikasi Alquran Indonesia for android., <http://quran-id.com>.
Arikunto Suharsimi, *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik”*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

- Baharun Muhammad, *“Burdah Madah Rosul dan Pesan Moral”*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1996).
- Corey Gerald, *“Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi”*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013).
- Dimiyati Khuzafah,. Dkk. *“Konferensi Nasional ke-6 Asosiasi Program Pasca Sarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah”* (Yogyakarta: PPsUMY, 2017).
- Dimiyati Khuzafah,. Dkk. *“Konferensi Nasional ke-6 Asosiasi Program Pasca Sarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah”* (Yogyakarta: PPsUMY, 2017).
- Djohan, *“Terapi Musik: Teori Dan Aplikasi”*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006).
- Echols John M. dan Hassan Shadily, *“Kamus Inggris Indonesia”*, (Jakarta: PT Gramedia, 2007).
- Echols M John. dan Hassan Shadily, *“Kamus Inggris Indonesia”*, (Jakarta: PT Gramedia, 2007).
- Fathoni Abdurrahman, *“Metode Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi”*, (Jakarta: Rineka Cipta 2011).
- Fernando, Dkk, *“The Adolescence Sleep Phase Delay: Causes, Consequences and Possible Intervensions”*, Sleep Science Journal (Vol. 01, No. 01, 2008).
- Ilham Muhammad Mudhofir, *“Pembentukan Akhlak Santri Melalui Majelis Shalawat Burdah di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo”*, Skripsi

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan
Pendidikan Agama Islam IAIN Ponorogo, Juli 2018.

KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/doa>.

KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/hipotesis>.

KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/insomnia>.

KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/wudu>.

KBBI daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.ig/entri/Islam>.

Khalid Abu. "Bimbingan Doa Anak Bergambar", (Jakarta: Zara
Publisher, 2014).

Lubis Saiful Akhyar, "*konseling Islami Kyai dan Pesantren*",
(Yogyakarta: elSAQ press, 2007).

Manshur Fadhil Munawwar, "*Resepsi Kasidah Burdah Al
Bushiri dalam Masyarakat Pesantren*", Jurnal
HUMANIORA, (Vol. 08, No. 02, 2006).

Moleong Lexy J., "*Metodologi Penelitian Kualitatif*",
(Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011).

Nafisah Nisa'atun. Dkk, "*Analisis Makna Kinayah (Ilmu
Bayan) dalam Qosidah Burdah Pasal Satu dan Dua
Karya Imam AlBushiri*", (Seminar Nasional Bahasa
Arab II 2018)

Panteri, "*Gangguan Tidur Insomnia dan Terapinya, Suatu
Kajian Pustaka*". Majalah Ilmiah Unud (1993).

- Permana, Bayu Aji “*Analisis Tingkat Kesehatan Bank Berdasarkan Metode CAMELS dan Metode RGEC*”, (Skripsi, Universitas Negeri Surabaya, TT).
- Poerwadarminta, “*Kamus Umum Bahasa Indonesia*”, (Jakarta: P.N. Balai Pustaka, 2007).
- Purwanto Dewi, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: Media Kom, 2009).
- Purwanto Setiyo, “*Mengatasi Insomnia dengan Teknik Relaksasi*”, *Jurnal Kesehatan* ISSN 1979-7621, (Vol. 01, No. 02, Desember 2008).
- Purwanto Setyo, “*Relaksasi Dzikir*”, *Jurnal SHUF*, (vol. XVIII, No. 01/ Mei 2006: 39-48.).
- Rasaja Wilga Secsio, Dkk, “*Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja*”, *Jurnal Prosding KS: Riset dan PKM* ISSN 2442-4480, (Vol. 03, No. 01).
- Setiawan Eko, “*Nilai-nilai Religius dalam Syair Sholawat Burdah*”, *Jurnal LiNGUAL*, (Vol. 10, No. 01, Juni 2015).
- Setiawan R. Conny., “*Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan keunggulannya*” (Jakarta: Grasindo, 2010).
- Sugiono, “*Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2011).
- Sugiyono, “*Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2008).

Sukmawati, dkk. “*Pengaruh Wudhu dan Strategi 20:20:20 Terhadap Sindrom Astenopia pada Karyawan Pengguna Komputer di RSUD Kota Makassar*” (Jurnal ilmiah kesehatan Diagnosis, No. 01, vol. 14, 2019). Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, “*dasar-dasar konseling*”, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014).

Sutarjo Edi, Dkk., “*Efektifitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain GYM untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP*”, Jurnal UNDIKSHA Jurusan Bimbingan Konseling, (Vol. 02, No. 01, 2014).

Syamsedin Wydia Khristianty Putriny, Dkk, “*Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial denan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado*”, Jurnal Keperawatan, (Vol. 03, No. 01, Februari 2015).

Tajiri Hajir, “*Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan*”, Academic Journal for Homiletic Studies, (Vol. 06, No. 02, Desember 2012).

Utomo Ayad Wahyu & Agus Santoso, “*Studi Pengembangan Terapi Musik Islami sebagai Relaksasi untuk Lansia*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, (Vol. 03, No. 01, 2013).

Utomo Ayad Wahyu dan Agus Santoso, “*Studi Pengembangan Terapi Musik Islami Sebagai Relaksasi Untuk Lansia*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, (Vol. 03, No. 01, 2013.).

Wilfred Pigeon, “*Diagnosis, Prevalence, Pathways, Consequenses & Treatment of Insomnia*”, (Indian: J Med Press 131, 2010)

Willy Tjin, “*Pengertian Insomnia*”, aplikasi alodokter online, (<https://www.alodokter.com/insomnia>), diakses 6 September 2018.

