# SHALAWAT TIBBIL QULUB SEBAGAI TERAPI PENENANG JIWA PENDERITA INSOMNIA

#### **SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Strata (S-1) Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Anila Janis Maryudiana E97217048

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA

2022

### PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anila Janis Maryudiana

NIM : E97217048

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya skripsi ini berjudul Shalawat Tibbil Qulub Sebagai Terapi Penenang Jiwa Penderita Insomnia, adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada hal-hal yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 1 Desember 2021

Saya yang menyatakan

Anila Janis Maryudiana

# PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini untuk menyutujui:

Nama : Anila Janis Maryudiana

NIM : E97217048

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Shalawat Tibbil Qulub Sebagai Terapi Penenang Jiwa Penderita

Insomnia

Disetujui pada 1 Desember 2021 oleh:

Pembimbing I

Syaifulloh Yazid, MA NIP. 197910202015031001

iii

#### PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Shalawat Tibbil Qulub Sebagai Terapi Penenang Jiwa Penderita Insomnia" yang ditulis oleh Anila Janis Maryudiana telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 03 Januari 2022.

# Tim Penguji:

1. Syaifulloh Yazid, MA (Penguji 1)

2. Dr. Tasmuji, M.Ag (Penguji 2)

3. Dra. Khodijah, M.Si (Penguji 3)

4. Isa Anshori, M.Ag (Penguji 4)

Surabaya, 18 Januari 2022

Prof. Dr. Kunawi Basyir, M.Ag

NIP. 196409181992031002

#### KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

# LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

	ika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini,
saya: Nama	Anila Janis Maryudiana
NIM :	E97217048
Fakultas/Jurusan :	Fakultas Ushuluddin & Filsafot / Tasawuf & Psikoten
E-mail addres	nilayons @gmail com
UIN Sunan Ampel Sura  Skripsi  vana berjudul:	mu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan abaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : I Tesis Desertasi Dain-lain ()
	Jiwa Penderita Insompia
,	
mengelolanya dalam menampilkan/mempubl kepentingan akademis saya sebagai penulis/pe Saya bersedia untuk m	an Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/fornat-kan, bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan ikasikannya di internet atau media lain secara <i>fulltext</i> untuk tanpa perlu meminya ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama ncipta dan atau penerbit yang bersnagkutan.  enanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN a, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak ah saya ini.
Demikian pernyataan in	i yang saya buat dengan sebenarnya.
	Penulis  ( Artha Jarus M  Nama terging dan tanda tangan
	y g uan tanaa tangan

#### **ABSTRAK**

Anila Janis Maryudiana (E97217048), Shalawat Tibbil Qulub Sebagai Terapi Penenang Jiwa Penderita Insomnia. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini mengkaji tentang shalawat Tibbil Qulub sebagai terapi untuk penderita insomnia. Sudah tidak asing lagi mengenai insomnia ini, karena tak jarang setiap orang pernah mengalami gangguan tidur atau insomnia. Dari kalangan anak-anak sampai lansia pun ikut merasakan gangguan tidur, apalagi dari lingkaran usia dewasa awal yang sudah mulai memiliki tanggung jawab dalam hidupnya. Terutama mahasiswi akhir yang menjadi subjek dalam penelitian ini, karena di tengah status mereka sebagai mahasiswi, mereka juga mempunyai banyak beban dan tekanan yang harus dihadapi. Penyebab dan cara menyelesaikan dari insomnia subjek pun berbeda-beda. Namun, dalam penelitian ini menyajikan untuk mengatasi insomnia dengan cara yang sudah disarankan oleh Allah Swt yaitu bershalawat. Rumusan masalah yang diambil adalah 1) Apa makna dan fadhilah shalawat Tibbil Qulub untuk penenang jiwa? 2) Bagaimana implementasi dan pengamalan shalawat Tibbil Qulub bagi penderita insomnia? 3) Bagaimana pengaruh shalawat Tibbil Qulub sebagai terapi ketenangan jiwa penderita insomnia? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana shalawat Tibbil Qulub digunakan sebagai terapi untuk penderita insomnia. Dalam melaksanakan penelitian, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan datanya terdiri dari observasi, wawancara, dan studi kepustakaan. Sumber data penelitian ini berasal dari sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer berasal dari subjek yang merupakan mahasiswi akhir sejumlah empat orang. Sementara sumber data sekunder berasal dari kepustakaan yang berhubungan dengan penelitian ini. Penelitian ini berlangsung selama 30 hari untuk empat subjek. Musik shalawat Tibbil Qulub didengarkan ketika hendak tidur. Dari praktek terapi tersebut kemudian dianalisis yang hasilnya berbentuk deskripsi. Hasil penelitian yang didapat yaitu shalawat Tibbil Qulub bisa digunakan sebagai media untuk membantu mengurangi insomnia pada subjek, jika dilakukan dengan yakin, pasrah, terus-menerus dan dengan keadaan rileks.

Kata Kunci: Shalawat Tibbil Qulub, Tenang, Insomnia

# **DAFTAR ISI**

SAMPUL SKRIPSI	
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	<b>v</b> i
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	
F. Kajian Terdahulu	9
G. Metode Penelitian	13
H. Sistematika Pembahasan	18
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Shalawat Tibbil Qulub	19
1. Pengertian Shalawat Tibbil Qulub	19
2. Dalil dan Fadhilah Bershalawat	23
3. Manfaat Shalawat Tibbil Qulub	26
B. Insomnia	28
1. Pengertian dan Jenis	28
2. Gejala dan Penyebab	29
3. Solusi dan Dampak	31
C. Terapi Sama'	32
BAB III PENYAJIAN DATA	40
A. Latar Belakang Subjek	40

В.	Terapi Shalawat Tibbil Qulub	. 48
BAB	B IV ANALISIS DATA	
A.	Makna dan Fadhilah Shalawat Tibbil Qulub	. 56
B.	Implementasi Terapi Shalawat Tibbil Qulub	. 57
C.	Pengaruh Terapi Shalawat Tibbil Qulub Untuk Insomnia	62
BAB	V PENUTUP	. 70
A.	Kesimpulan	. 70
B.	Saran	.71
Dafta	r Pustaka	. 72
LAM	PIRAN	. 77

### **BABI**

#### **PENDAHULUAN**

#### A. Latar Belakang Masalah

Seiring berjalannya waktu, di mana semua kebutuhan yang serba ada dan perkembangannya yang cepat, terapi-terapi juga ikut serta untuk menyesuaikan dengan keadaan saat ini. Salah satunya pengobatan penyakit dengan terapi non-medis yang bisa mengobati penyakit fisik maupun penyakit mental. Satu di antara lainnya yaitu terapi spiritual atau bisa disebut dengan terapi psikoreligius. Psikoreligius merupakan salah satu jenis psikoterapi yang menggunakan pendekatan spiritual dalam proses penyembuhannya dan dianggap lebih tinggi dari terapi psikologi lainnya, alasannya yaitu terdapat di dalam unsur spiritual tersebut karena bisa menumbuhkan harapan, percaya diri, dan keimanan. Dari hal tersebut otomatis bisa meningkatkan kekebalan tubuh dan pikiran dan membantu mempercepat proses penyembuhan.

Salah satu jenis terapi psikoreligius adalah terapi shalawat Nabi, baik mendengarkan ataupun membaca. Bacaan shalawat Nabi terdapat pujian-pujian dan doa kepada Nabi Muhammad saw dan menambah kedekatan kita kepada Allah Swt. Shalawat Nabi Muhammad dapat menjadi perantara dan akan mendapat syafa'at dari Nabi. Dengan menanamkan kecintaan pada Allah dan rasul seseorang pasti bisa merasakan nikmatnya iman, ketenangan, dan ketaatan. Kecintaan tersebut mampu meningkatkan rasa ikhlas dan memperkuat keyakinan pada syari'at Islam. Bahkan Allah Swt memerintahkan makhluknya untuk senantiasa mengucapkan shalawat kepada Nabi yang dibunyikan di al-Qur'an,

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>Aris Sikwandi, "Pengaruh Terapi Sholawat Nabi Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT PSLU Bondowoso", (Skripsi—Universitas Muhammadiyah Jember, 2016), 2.

# إِنَّ اللهَ وَ مَلْبِكَتَهُ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّ لِيَايُّهَا الَّذِيْنَ امَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلَّمُوْا تَسْلَيْمًا

"Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya."<sup>2</sup>

Dari ayat tersebut dapat dimengerti jika tidak hanya umat Islam saja yanng dikhususkan untuk membaca shalawat. Begitu juga dengan Allah Swt yang ikut bershalawat memiliki makna untuk memberikan rahmat dan keridhoan-Nya, sedangkan bacaan shalawat dari malaikat merupakan bentuk dari doa dan permohonan ampun untuk Nabi saw, serta ucapan shalawat dari orang-orang beriman kepada Nabi adalah doa dan bentuk penghormatan atas Nabi Muhammad saw. Maka dari itu, pembacaan shalawat dari Allah, malaikat, dan para umat kepada Nabi memiliki arti yang berbeda.<sup>3</sup>

Dengan bershalawat dapat menjadikan pola berpikir, perbuatan, dan perasaan setiap orang berbeda jauh lebih baik dari sebelumnya.<sup>4</sup> Perasaan yang muncul setelah efek bershalawat antara lain ketenangan batin. Seperti halnya pelaku shalawat yang secara langsung dan jelas diuntungkan dari bershalawat, karena situasi yang menegangkan karena harus menunggu berjam-jam yang melelahkannya, situasi ini telah diatasi dengan bershalawat ribuan kali dan menciptakan kedamaian dalam dirinya.<sup>5</sup> Bershalawat merupakan obat yang paling mudah dan murah untuk memulihkan penyakit yang dirasa, karena shalawat bagian dari zikir untuk mengingat Allah Swt yang sekaligus menyebut nama kekasih-Nya, Rasulullah saw, untuk memohon agar mendapat kesembuhan. Jika Allah menurunkan suatu penyakit, maka Allah juga akan menurunkan atau

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Q.S. al-Ahzab: 56.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Tia Izzah Fathiya, "Pemaknaan Surat Al-Ahzab Ayat 56 Dalam Tradisi Barzanji", (Skripsi—Institut Agama Islam Negeri Salatiga), 42-43.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Rima Olivia, *Shalawat untuk Jiwa*, (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2016), 9.

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Ibid., 14.

memberikan obatnya. Salah satu sunnah shalawat Nabi juga dibaca ketika mengalami kecemasan dan kesedihan.

Berdasar dari ceramah Habib Novel Alaydrus mengatakan bahwa doa yang paling manjur diawali dengan shalawat, bahkan shalawatnya sudah mengandung doa untuk kesehatan yaitu shalawat Tibbil Qulub, yang artinya bacaan shalawat Tibbil Qulub jika dibaca berarti kita sedang tawassul kepada Nabi Muhammad saw sebagai dokter semua orang atau obat segala macam penyakit. Shalawat Tibbil Qulub merupakan salah satu macam shalawat yang memiliki makna bacaan tersendiri yaitu mengandung pujian kepada Nabi dan sebagai obat penyakit hati sekaligus obat bagi tubuh yang sakit dan untuk memohon keselamatan, yang kemudian menjadikan manfaat serta keberkahan dalam membacanya untuk kesehatan. Berikut bunyi bacaan dari shalawat Tibbil Qulub,

"Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada junjungan Kami Muhammad Saw, dokter semua hati dan obatnya, yang menjadi sehat semua badan dan kesembuhannya, yang menjadi cahaya semua hati dan kemilaunya, Dan keluarganya dan para sahabatnya dan semoga keselamatan dan kesejahteraan terlimpahkan kepada mereka semua".

Sama seperti shalawat lainnya yang memiliki kelebihan tersendiri, shalawat Tibbil Qulub juga memiliki kelebihan juga, yaitu memulihkan segala penyakit hati, memulihkan penyakit hati yang dangkal dan kebingungan pikiran, ketidaknyamanan, menyehatkan badan, serta membersihkan hati agar kita bisa melihat yang baik dan yang buruk.<sup>7</sup> Untuk pengamalan shalawat Tibbil Qulub bisa dilakukan dengan, membaca sejumlah 15 kali setiap setelah shalat fardhu, dengan izin Allah

<sup>7</sup> Abu Ahmad Afifuddin, *Kekuatan Shalawat*, (Jakarta: AMP Press, 2014), 65&67.

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Habib Novel Alaydrus, "Rahasia Thibbil Qulub (Berkas Video)", https://www.youtube.com/watch?v=fkyshrQAPnI, (diakses pada 30 April 2021).

dapat selamat dari segala penyakit lahir maupun batin; membaca sejumlah 7 kali dan ditiupkan ke telapak tangan setiap bacaan shalawat kemudian diusapkan ke perut, dengan izin Allah dapat menyembuhkan sakit perut; membaca sejumlah 3 kali setelah shalat maghrib, dengan izin Allah dapat menyembuhkan dan menenteramkan hati; membaca sebanyak-banyaknya setiap hari akan mendapatkan manfaat yang besar.<sup>8</sup>

Hati yang sehat sangat diperlukan setiap orang untuk menjalani aktivitasnya. Di setiap aktivitas pasti terdapat masalah yang terjadi dan membuat manusia merasakan bimbang, gelisah, dan gundah. Ketika terjadi banyak masalah dan tanggung jawab, terutama di saat kondisi fisik hendak diistirahatkan secara tidak sadar akan terganggu. Di mana tubuh manusia yang perlu direhatkan dengan cara tidur agar energi yang sudah keluar bisa segar kembali dan tidak memunculkan berbagai macam penyakit. Tapi, keadaan tidur dengan nyenyak tidak berlaku bagi setiap orang, apalagi yang memiliki persoalan. Di jam-jam tidur yang seharusnya sudah berbaring dengan tenang, orang-orang tersebut masih terbangun walaupun sudah memejamkan mata. Bukan berarti mereka tidak mengantuk, tapi memang dalam keadaan tidak bisa tidur. Jika hal tersebut berlangsung berhari-hari, maka bisa dikatakan adanya gangguan tidur. Gangguan tidur tersebut biasa disebut dengan insomnia dan bisa saja terjadi pada setiap individu.

Insomnia adalah masalah sulit tidur dan tidur yang tidak nyenyak serta dirasakan secara terus-menerus. Pada masa remaja, gejala insomnia sering mulai muncul karena sudah memiliki tanggung jawab dan pengaruhnya terhadap waktu tidur cenderung berkurang. Orang yang dikatakan insomnia bisa dilihat dari beberapa gejala, seperti kesulitan memulai tidur beberapa hari berturut-turut di malam hari, tidur tidak

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> Pengurus Majelis Dzikir dan Shalawat Walisongo, *Bacaan Shalawat Pengiring Segala Hajat*, (KulonProgo: Mutiara Media), 96.

tenang, sulit mempertahankan tidurnya sampai pagi hari, mengantuk berat dan kelelahan di siang harinya, dan sulit fokus saat melakukan pekerjaan. Selain itu, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi apakah seseorang merasa nyaman atau tidak saat menjelang tidur. Terutama gejala gangguan psikologis yang muncul dan berakibat pada kualitas tidur sehingga menyebabkan insomnia atau sebaliknya, insomnia mengarah pada gangguan psikologis dan emosional.

Apabila tidak diperhatikan, insomnia akan membawa efek bagi penderitanya. Apalagi efek yang muncul yaitu efek negatif bagi porsi tidur, keproduktifan setiap orang, dan terutama keselamatan di luar rumah. Efek negatif tersebut bisa berjangka panjang dan pendek. Jika efek jangka pendeknya adalah setiap pribadi yang sedang stres tingkat ke-stresannya akan memuncak, pikiran yang semakin tidak fokus, tubuh merasa lelah setiap hari yang berdampak pada fungsi otak, sedangkan dampak jangka panjangnya, pribadi yang stres akan bertambah menjadi depresi berat, terkena risiko penyakit jantung dan diabetes.<sup>9</sup>

Meskipun dianggap sepele, tidur merupakan kebutuhan mendasar yang perlu dan dibutuhkan setiap manusia. Kegiatan tidur tersebut adalah suatu keadaan tubuh dan pikiran dalam kondisi terlelap yang membuat manusia tidak dapat berinteraksi dengan sekitarnya. Di dalam al-Qur'an Allah Swt berfirman:

"dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat." 10

5

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> Artani Hapsari&Afif Kurniawan, "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal", *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, vol.12, no.3, (September 2019), 226.

<sup>10</sup> Q.S. an-Naba: 9.

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan."<sup>11</sup>

"Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunai-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya." 12

Dalam tidurnya setiap manusia pasti memiliki porsi masingmasing, bisa jadi di waktu siang atau malam hari. Porsi tidur tersebut dilihat dari kebiasaannya mendekati usia dewasa, dari aktivitas pekerjaan maupun kondisi kesehatan. Normalnya waktu tidur manusia selama kurang lebih 6-8 jam. Dikatakan tidur normal, jika kuantitas dan kualitas tidurnya seimbang. Tidak kurang dan tidak lebih dalam jam tidur serta seberapa baik atau nyamannya dalam keadaan tidur. Tingkatan tersebut menentukan kapasitas setiap orang dalam hal tidur dan memiliki jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhan. Setiap individu tidak bisa terlepas dari tidur, karena kondisi luar dan dalam setiap orang tergantung pada kualitas tidur. Mutu tidur dipengaruhi beberapa faktor di antaranya yaitu faktor lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup.

Untuk memasuki fase tidur yang terlelap, baik itu perasaan, pikiran, maupun jiwa pastinya sudah dalam keadaan tenang. Karena manusia diciptakan sebagai makhluk yang terdiri dari jiwa atau ruh dan diberikan akal sehat yang digunakan untuk berpikir. Beberapa pengertian jiwa di antaranya yaitu, jiwa adalah sesuatu yang bisa berubah kualitasnya sejalan dengan perkembangan manusia mulai dari lahir sampai dewasa;

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup> Q.S. ar-Ruum: 23.

<sup>&</sup>lt;sup>12</sup> Q.S. al-Qasas: 73.

<sup>&</sup>lt;sup>13</sup> Cicik Sulistiyani, "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol.1, no.2, (tahun 2012), 280.

jiwa merupakan sesuatu yang bisa diakibatkan dari tekanan baik atau buruk yang berasal dari luar, baik itu berwujud senang, sedih, kecewa, puas, maupun bahagia; dikatakan juga bahwa jiwa bergantung pada kualitas fisik, terutama otak. Jika fisik sedang dalam keadaan sakit atau gangguan, maka jiwa pun ikut merasakan hal yang sama, karena fungsi jiwa ternyata diwakilkan oleh sel-sel yang terdapat di otak. Bagi manusia ketenangan jiwa adalah sumber dari kebahagiaan. Seseorang tidak akan memiliki perasaan yang bahagia, jika jiwanya mengalami kegelisahan.

Anjuran membaca shalawat Tibbil Qulub juga terdapat dalam kitab Sa'adah ad-Daraini fi as-Shalat ala Sayyid al-Kunaini yang isinya mengenai shalawat Tibbil Qulub diterjemahkan menjadi, "Shalawat ini merupakan lafal shalawat penyembuh lahir dan batin. Dibaca 2.000 kali untuk menyembuhkan segala penyakit. Dan menurut sebagian pendapat dibaca sebanyak 400 kali, maka penyakit tersebut akan sembuh atas seizin Allah". Maka saya tertarik meneliti mengenai shalawat Tibbil Qulub dengan judul "Shalawat Tibbil Qulub Sebagai Terapi Penenang Jiwa Penderita Insomnia".

#### B. Identifikasi Masalah

Dari uraian yang sudah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

- Kualitas tidur yang cukup dan baik sangat diperlukan setiap orang meskipun hal tersebut dianggap remeh, guna memulihkan energi fisik dan mental yang sudah dikuras dalam berkegiatan sehari-hari.
- 2. Berbagai masalah yang dimiliki setiap orang yang mengganggu pikiran dan jiwanya belum terselesaikan hingga waktunya tidur, sehingga mengalami gangguan tidur atau insomnia.

7

<sup>&</sup>lt;sup>14</sup>Ahmad Asmuni, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik)", *Jurnal PROPHETIC: Professional, Emapthy and Islamic Counseling Journal*, vol. 1, no. 1,(November 2018), 43-44.

3. Insomnia yang disebabkan jiwa tidak tenang bisa dibantu dengan bacaan sholawat Tibbil Qulub untuk menenangkan jiwa.

#### C. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang, maka muncul rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1. Apa makna dan fadhilah shalawat Tibbil Qulub untuk penenang jiwa?
- 2. Bagaimana implementasi dan pengamalan shalawat Tibbil Qulub bagi penderita insomnia?
- 3. Bagaimana pengaruh shalawat Tibbil Qulub sebagai terapi ketenangan jiwa penderita insomnia?

# D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah didapatkan tujuan pada penelitian ini yaitu:

- 1. Untuk mengetah<mark>ui dan memaham</mark>i makna dan fadhilah shalawat Tibbil Qulub untuk penenang jiwa.
- 2. Untuk mengetahui dan memahami implementasi dan pengamalan shalawat Tibbil Qulub bagi penderita insomnia.
- 3. Untuk mengetahui dan memahami pengaruh shalawat Tibbil Qulub sebagai terapi ketenangan jiwa penderita insomnia.

# E. Manfaat Penelitian

 Manfaat Teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pandangan bagi mahasiswa dan peneliti dalam bidang psikoreligius atau psikospiritual. Penelitian ini diharapkan juga dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan rekomendasi bagi orang awam ataupun peneliti dengan tema yang sejenis. 2. Manfaat Praktis, memberikan gambaran, informasi dan masukan kepada pengamal shalawat dan khususnya untuk penderita insomnia tentang shalawat Tibbil Qulub yang bisa dijadikan terapi untuk memberikan ketenangan bagi pembacanya.

# F. Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu adalah penelitian yang dilakukan oleh orang lain sebelum penelitian ini dilakukan yang bahasannya berkaitan dan berhubungan. Upaya ini dilakukan untuk menjadi perbandingan dan menemukan inspirasi baru bagi peneliti selanjutnya. Dalam kajian terdahulu ini berisi tentang beberapa jurnal, skripsi, ataupun buku yang masih dalam cakupan pembahasan. Hasil penelitian terdahulu ini dipahami dan ditulis secara singkat inti dari pembahasan kemudian membedakan penelitian terdahulu tersebut dengan penelitian ini. Berikut beberapa daftar kajian terdahulu:

Skripsi pertama yang diteliti oleh Layla Rifatin, berjudul "Konseling Islam Dengan Sholawat *Thibbil Qulub* Untuk Meningkatkan Spiritualitas Pada Penderita *Multiple Sclerosis* Di Desa Belahanrejo Kedamean Gresik". Penelitian tersebut merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Dalam penelitian tersebut melakukan lima langkah proses konseling terlebih dahulu yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, dan evaluasi atau *follow up*. Sedangkan penerapannya melalui tiga tahap, yakni tahap pertama untuk memberikan motivasi kepada konseli sebelum dimulainya terapi. Kemudian tahap kedua, memberikan terapi melalui bacaan sholawat *Thibbil Qulub* yang diberikan sebagai doa dan dzikir setiap hari sesudah sholat wajib. Pemberian shalawat melalui media sound bluethooth. Tahap ketiga yaitu konselor memberikan pemantapan serta motivasi kembali agar

<sup>&</sup>lt;sup>15</sup> Layla Rifatin, "Konseling Islam Dengan Sholawat *Thibbil Qulub* Untuk Meningkatkan Spiritualitas Pada Penderita *Multiple Sclerosis* Di Desa Belahanrejo Kedamean Gresik", (Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

konseli lebih semangat menjalani hidupnya. Perubahan yang dihasilkan yaitu klien bisa lebih menerima atas penyakit yang dideritanya, bisa tersenyum atau tertawa, serta sudah bersyukur atas nikmat Allah Swt. Perbedaan dari penelitian Layla dengan penelitian ini yaitu terdapat pada proses penyembuhannya. Di mana skripsi tersebut menggunakan konseling sebelum proses terapi shalawat, sedangkan di penelitian ini menggunakan metode-metode lainnya yang mendukung untuk membuat subjek tenang.

Kemudian dalam jurnal berjudul "Insomnia: Cara Yoga Mengatasi" karya I Gusti Bagus Wirawan, dan lainnya. 16 Sebelum memulai yoga, dalam cara ini didahului dengan doa Gayatri Mantram dan pranawa Om masing-masing sebanyak tiga kali. Kemudian melakukan peregangan dengan tujuan untuk menarik otot-otot menggerakkan semua sendi tubuh agar menghindari cedera atau keseleo ketika melakukan gerakan. Selanjutnya melakukan gerakan Surya Namaskara, di ma<mark>na gerakan ini baik u</mark>ntuk mengendorkan seluruh persendian dan otot serta memijat seluruh organ bagian dalam tubuh. Setelah itu, melakukan relaksasi dengan sikap savasana. Relaksasi ini mensugesti semua anggota tubuh dengan kata-kata yang penuh Ketuhanan, kedamaian, dan kebahagiaan. Selama melakukan latihan yoga tersebut dengan tekun, sabar, dan ikhlas insomnia yang dialami dapat disembuhkan. Perbedaannya yaitu, jika jurnal ini menggunakan penyembuhan untuk penderita insomnia dengan cara yoga, maka dalam penelitian ini sendiri menggunakan beberapa campuran metode yaitu sama', self healing, dan relaksasi pernapasan.

Dalam skripsi selanjutnya ini karya Mohammad Edry Bin Bolhi, berjudul "Bimbingan Dan Konseling Dengan Terapi *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri

<sup>1.6</sup> 

<sup>&</sup>lt;sup>16</sup> I Gusti Bagus Wirawan. et al, "Insomnia: Cara Yoga Mengatasi", *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, vol. 3, no. 1, (2019).

Sunan Ampel Surabaya". <sup>17</sup> Dalam skripsinya menggunakan penelitian kualitatif yang menjelaskan proses konseling pada penderita insomnia menggunakan terapi self management. Di mana insomnia klien disebabakan karena bermain game mobile legend yang lama-kelamaan menjadi kebiasaan. Teknik terapi self management meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), dan penguasaan terhadap ransangan (stimulus control). Saat proses terapi dimulai dengan pemilihan tempat yang nyaman dan tenang. Kemudian konseli menenangkan diri dengan ditambah mengingat Allah Swt. Selama proses terapi, konseli mencatat perubahan yang dialaminya untuk memantau proses terapi. Dari terapi tersebut menghasilkan perubahan kehidupan sehari-hari yang semakin baik dan normal dengan melakukan pengelolaan diri di kehidupannya sehari-hari. Perbedaannya yaitu menggunakan terapi self management, sedangkan penelitian ini menggunakan shalawat Tibbil Qulub.

Penelitian selanjutnya yaitu dari jurnal karya Artani Hapsari dan Afif Kurniawan, berjudul "Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal". <sup>18</sup> Jurnal ini menggunakan metode eksperimental dan menggunakan 4 subjek dalam prosesnya. Penelitian tersebut menjelaskan tentang *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang menyebabkan efek dalam kualitas tidur dan pentingnya dukungan keluarga dengan komunikasi agar penderita insomnia tidak melakukan hal-hal yang sebaiknya tidak disarankan sebelum tidur. Pelaksanaan terapi ini didukung dengan pengukuran data seperti penugasan rumah bernama *sleep diary* yang diisi setiap minggunya yang berjumlah selama 28 hari. Dari jurnal

<sup>&</sup>lt;sup>17</sup> Mohammad Edry Bin Bolhi, "Bimbingan Dan Konseling Dengan Terapi *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya", (Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

<sup>&</sup>lt;sup>18</sup> Artani Hapsari&Afif Kurniawan,"Efektivitas Cognitive ...,

tersebut menghasilkan pola kognitif subjek yang berubah menjadi positif dan baik sesuai dengan penyebab yang dialaminya dan berpengaruh terhadap pola tidurnya. Perbedaannya yaitu jurnal tersebut menggunakan CBT sebagai metode penyembuhan, sedangkan penelitian ini menggunakan shalawat, self healing, serta relaksasi untuk proses dari subjek.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Faisal Mahlufi, berjudul "Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (LANSIA) Di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016". 19 Jurnal tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperiment* yang juga bermaksud untuk melihat perbandingan hasil penelitian dengan teori-teori yang sudah ada. Sampel yang diambil berjumlah 17 orang dengan usia 60-80 tahun dengan menggunakan alat ukur *Insomnia Severity Index* (ISI). Sesudah diberikan terapi murrotal responden mengalami peningkatan menjadi lebih mudah tidur dan lebih nyenyak. Bacaan al-Qur'an yang diberikan yaitu surah al-Mulk berdurasi 9 menit 43 detik dan as-Sajadah berdurasi 8 menit 40 detik, semua durasi jika ditotal berjumlah 18 menit 23 detik.

Skripsi terakhir karya dari Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah, berjudul "Konseling Islam Dengan Terapi *Sound Healing* Sholawat Burdah Dalam Menangani Seorang Remaja Insomnia Di Desa Jotosanur-Tikung-Lamongan". <sup>20</sup> Skripsi ini menggunakan penelitian kualitatif yang mengambil data di lapangan. Dalam proses ini menggunakan langkah demi langkah sesuai dengan metode konseling. Proses terapi dimulai dengan berwudlu terlebih dahulu untuk konseli, kemudian sebelum tidur

-

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup> Faisal Mahlufi, "Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (LANSIA) Di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016", *Jurnal PronNers*, vol. 3, no. 1, (Agustus 2016).

<sup>&</sup>lt;sup>20</sup> Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah," Konseling Islam Dengan Terapi *Sound Healing* Sholawat Burdah Dalam Menangani Seorang Remaja Insomnia Di Desa Jotosanur-Tikung-Lamongan", (Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020).

membaca doa sebelum tidur, kemudian *sound healing* siap dimulai yang menggunakan alat untuk mendengarkan shalawat, *sound healing* diputar selama waktu yang dibutuhkan untuk mendatangkan kantuk berat sehingga konseli bisa tertidur. Setelah beberapa hari mempraktekkan terapi, konseli mengalami perubahan kebiasaan tidur yang sulit tidur menjadi mudah tidur dan di saat bangun badan menjadi lebih segar. Perbedaan skripsi tersebut dengan penelitian ini yaitu pada jenis shalawatnya dan metode penyembuhannya, di mana dalam penelitian ini menambahkan metode self healing dan relaksasi.

Dari penjelasan kajian terdahulu yang dipaparkan di atas, penelitian setiap peneliti memiliki ciri khasnya masing-masing, begitu pun dengan pembahasan penelitian ini. Jika dari beberapa peneliti membahas terapi dengan bacaan shalawat yang tidak menggunakan dengan relaksasi terlebih dahulu, namun hanya diberikan bacaan shalawat tertentu untuk penyembuhannya. Ataupun sebaliknya, memberikan teknik relaksasi, tetapi tidak dengan bacaan shalawat. Sedangkan penelitian ini akan menggunakan terapi dengan metode relaksasi yang ditambah dengan bacaan shalawat Tibbil Qulub, serta didahului dengan metode untuk berdamai dengan diri sendiri. Penelitian ini akan menjadi suatu pembelajaran dan pengetahuan serta manfaat bagi penderita insomnia yang bisa mencoba dengan terapi ini sekaligus bisa mendekatkan diri kepada Allah dan Rasul.

#### G. Metode Penelitian

#### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif. Saryono berpendapat, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang tidak dapat diukur atau dituliskan dengan pendekatan kuantitatif dan hanya bisa digunakan untuk menyelidiki, menggambarkan, dan menjelaskan

atas fenomena sosial yang sedang terjadi. Sedangkan jenis penelitiannya menggunakan studi kasus, yaitu suatu jenis penelitian untuk menggabungkan kemudian menganalisis data yang berhubungan dengan suatu kasus, dikarenakan kasus tersebut terdapat masalah atau penyimpangan, namun juga bisa suatu kasus yang tidak ada masalah dengan alasan keunggulan atau kesuksesannya yang berkaitan dengan individu, kelompok, ataupun daerah untuk mengamati kondisi, perkembangan, atau masalah sosial. Selain menggunakan studi kasus, peneliti menggunakan kepustakaan untuk mendapatkan referensi-referensi dengan penelitian yang terkait. Tujuan studi pustaka ini untuk menggabungkan data dan informasi dari berbagai kepustakaan baik dari buku-buku, majalah, jurnal, artikel, skripsi, dan lainnya.

# 2. Subjek Penelitian

Subjek atau responden merupakan seseorang yang terkait dengan pembahasan penelitian untuk dijadikan proses pengumpulan sumber data. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini memiliki karakteristik di antaranya yaitu seseorang yang mengalami gangguan tidur seperti susah untuk memulai tidur, bangun di tengah malam dan susah untuk memulai tidur lagi, tidur dalam keadaan tidak tenang, dan gangguan tersebut sudah dialami selama berhari-hari karena terdapat masalah dengan psikologis, dan berasal dari kalangan mahasiswi tingkat akhir. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 4 orang dengan nama yang disamarkan.

# 3. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Observasi

<sup>&</sup>lt;sup>21</sup> Ismail Nurdin&Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia, 2019), 75.

<sup>&</sup>lt;sup>22</sup> Hardani dkk, *Metode Penelitian Kualitatif&Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu, 2020),

Observasi merupakan mengamati subjek penelitian dengan melakukan pencatatan tersusun terhadap fenomena yang diteliti bisa dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.<sup>23</sup> Observasi langsung adalah mengamati subjek penelitian secara langsung tanpa perantara atau media terhadap kasus yang diteliti. Sedangkan observasi tidak langsung, mengamati subjek penelitian terhadap kasus yang dihadapi dengan penghubung sebuah alat. Penelitian menggunakan teknik observasi jika penelitian berhubungan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala alam, dan responden tidak terlalu besar.

#### b. Wawancara

Wawancara adalah tanya jawab yang dilakukan antara peneliti dan subjek secara langsung terkait dengan tema yang diangkat dengan tujuan untuk mendapatkan informasi penelitian.<sup>24</sup> Pertanyaan yang diajukan berupa pertanyaan yang menghasilkan jawaban berupa angka atau angket untuk mengukur tingkat insomnia subjek. Pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara sangat penting untuk peneliti guna dijadikan data dalam penelitian. Wawancara juga bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang didapat dari observasi.

# c. Studi Kepustakaan

Pengumpulan data lainnya juga didapat dari pustaka yang terkait dengan tema penelitian, baik dari buku, artikel, jurnal, skripsi, dan sumber lainnya. Tujuannya yakni untuk memperoleh bukti dan berusaha membuat penelitian sebelumnya menjadi sesuatu yang baru dengan tema-tema yang terkait.

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup> Ibid., 123.

<sup>&</sup>lt;sup>24</sup> Ibid., 137.

# **Tahap Pengumpulan Data**

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian berguna untuk mengenal, mengetahui, dan menyesuaikan dengan keadaan subjek. Kemudian diterapkan juga beberapa metode *sama'* atau mendengarkan dari teori al-Ghazali, di mana dalam hal ini mendengarkan dari musik shalawat Tibbil Qulub. Lalu menggunakan metode self healing dan relaksasi pernapasan perut untuk mengendalikan diri sendiri.

Terdapat lima tahap dalam menerapkan terapi Shalawat Tibbil Qulub. Sebelumnya, peneliti meminta persetujuan kepada subjek untuk dijadikan sebagai data penelitian. *Pertama*, melakukan observasi kepada subjek. Observasi ini berguna untuk menemukan masalah atau untuk mengetahui apakah subjek tersebut benar mengalami insomnia yang disebabkan karena faktor psikis atau tidak. Dalam hal ini, peneliti berkesempatan untuk mengenal lebih intens agar subjek merasa nyaman dan terbuka kepada peneliti. Selain itu, peneliti juga mengamati keadaan lingkungan dan jam tidur subjek. Peneliti melakukan observasi secara online dikarenakan saat penelitian pada masa pandemi covid-19. Dari observasi, peneliti akan menghasilkan hipotesis yaitu beberapa subjek mengalami gangguan tidur atau insomnia secara berturut-turut yang disebabkan karena faktor psikologisnya.

Kedua, melakukan wawancara kepada subjek yang bertujuan untuk mengungkap penyebab dan perumusan masalah dari insomnia subjek dan untuk memperdalam atau mencari informasi yang diperlukan. Dalam hal ini peneliti melakukan dialog mengenai masalah yang sedang dihadapi subjek selama ia mengalami insomnia. Hasil dari wawancara akan menunjukkan bahwa subjek mengalami gangguan tidur atau insomnia dan penyebab terjadinya. Selain itu, peneliti juga memberikan

pertanyaan berupa kuesioner yang menghasilkan angka untuk mengukur tingkat insomnia subjek. Kuesioner tersebut bernama KSPBJ-*IRS* (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*).<sup>25</sup>

Ketiga, melakukan pembahasan atau penjelasan proses terapi shalawat Tibbil Qulub kepada subjek. Penjelasannya dimulai dari langkah awal sampai akhir yang harus dilakukan subjek. Sebelumnya peneliti menjelaskan sedikit mengenai insomnia yang berpengaruh terhadap kesehatan jiwa (non-fisik) terutamanya dan penjelasan Tibbil Selanjutnya, tentang shalawat Qulub. memberikan penjelasan tentang terapi Shalawat Tibbil Qulub mulai dari berdialog dengan diri sendiri untuk mencapai kedamaian, relaksasi pernapasan perut, sampai mendengarkan musik shalawat Tibbil Qulub dengan irama yang sudah dikenal pada umumnya serta menjelaskan makna shalawat Tibbil Qulub kepada subjek.

Keempat, melakukan pemantauan setiap minggunya untuk mengetahui keadaan insomnia subjek. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh shalawat Tibbil Qulub terhadap insomnia subjek, apakah dari tiap subjek mengalami penurunan atau peningkatan. Dalam tahap ini peneliti selalu menanyakan perkembangan keadaan subjek mengenai terapi yang sudah dilakukan.

*Kelima*, evaluasi dan kesimpulan. Dalam hal ini, peneliti melakukan review bersama dengan subjek dari hasil terapi. Serta peneliti menganalisis pengaruh yang dirasakan setiap subjek dari terapi shalawat Tibbil Qulub untuk insomnianya.

.

<sup>&</sup>lt;sup>25</sup> dr. Suparyanto, M.Kes, "Kuesioner Pengukuran Insomnia Pada Lansia", <a href="https://dr-suparyanto.blogspot.com/2011/10/kuesioner-pengukuran-insomnia-pada.html">https://dr-suparyanto.blogspot.com/2011/10/kuesioner-pengukuran-insomnia-pada.html</a>, (diakses 13 Januari 2022).

#### 4. Teknik Analisis Sumber Data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, data yang sudah didapat, dianalisis, dan dikaji secara mendalam, serta secara sistematis yang dijabarkan secara naratif dengan menggunakan bahasa yang jelas dan mudah, sehingga diperoleh pembahasan yang mudah dipahami dan dapat memberikan informasi yang jelas mengenai penelitian.

#### H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan, maka peneliti akan menyajikan pembahasan ke dalam beberapa bab yang disusun secara struktural. Berikut merupakan runtunan bab pada proposal skripsi:

Bab pertama berisi tentang pendahuluan, yang menjelaskan perihal latar belakang, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua membahas mengenai landasan teori yang terkait dengan pembahasan yang terdiri dari teori shalawat Tibbil Qulub, insomnia, dan terapi.

Bab ketiga membahas mengenai penyajian data, yang berisi latar belakang subjek dan penjelasan dari terapi shalawat Tibbil Qulub.

Bab keempat membahas mengenai analisis shalawat Tibbil Qulub untuk insomnia. Pembahasannya berisi penjabaran atau penjelasan dari rumusan masalah.

Bab kelima berisi tentang penutup yang menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran.

### **BAB II**

# LANDASAN TEORI

#### A. Shalawat Tibbil Qulub

### 1. Pengertian Shalawat Tibbil Qulub

Secara etimologi, shalawat berakar dari bahasa Arab bentuk jamak dari kata *shalla* atau *ash-shalatu* yang artinya doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah. Selain itu, shalawat juga bisa berarti doa atau permohonan, doa untuk diri sendiri maupun orang lain. Di mana orang yang bershalawat kepada Nabi Muhammad saw akan dijamin mendapat pahala yang besar dan mendapatkan keberkahan dalam hidupnya. Bershalawat juga bisa dilihat dari pelakunya, bila shalawat itu berasal dari Allah Swt bermakna untuk memberikan rahmat dan keridhoan-Nya, sedangkan bacaan shalawat dari malaikat merupakan bentuk dari doa dan permohonan ampun untuk Nabi saw, serta ucapan shalawat dari orang-orang beriman kepada Nabi adalah doa dan bentuk penghormatan atas Nabi Muhammad saw. Maka dari itu, pembacaan shalawat dari Allah, malaikat, dan para umat kepada Nabi memiliki arti yang berbeda.<sup>27</sup>

Shalawat juga bisa berarti ungkapan rasa cinta dan rindu dari seorang mukmin yang belum berjumpa dengan Rasulullah saw.<sup>28</sup> Shalawat kepada Nabi Muhammad saw merupakan salah satu bentuk syarat dikabulkan doa. Seorang hamba ketika berdoa kepada Allah Swt mungkin sebanyak seribu kali atau lebih, namun doanya bisa saja tidak

<sup>&</sup>lt;sup>26</sup> Aprilia Tika, *The Amazing Shalawat*, (Jakarta: Gramedia, 2014), 2.

<sup>&</sup>lt;sup>27</sup> Fathiya, "Pemaknaan ...

<sup>&</sup>lt;sup>28</sup> Muadilah Hs. Bunganegara, "Pemaknaan Shalawat; Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin", *TAHDIS: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis*, vol. 9, no. 2, (2018), 185.

akan dikabulkan sebelum membaca shalawat di awal dan di akhir doa.<sup>29</sup>

Tujuan bershalawat kepada Nabi yaitu sebagai penghormatan kepada Rasulullah saw, meneladani sifat atau perilakunya, menjadikannya sebagai pemimpin umat Islam, dan menambah kecintaan kita kepada Nabi Muhammad saw. Saat bershalawat kepada Nabi hakikatnya yaitu sebagai penghubung diri kita sebagai umatnya kepada Rasulullah untuk bersilaturrahmi kepada beliau melalui alam rohani sehingga kita senantiasa didoakan oleh Rasul.<sup>30</sup>

Shalawat sebagai bentuk ungkapan rindu kepada Nabi Muhammad saw memiliki dua macam shalawat yaitu, Shalawat *Ma'tsurah* merupakan shalawat yang dicetuskan oleh Nabi Muhammad saw sendiri, baik dari kalimatnya, cara membacanya, waktunya, dan manfaatnya. Contoh bacaannya seperti, *Allāhumma shalli 'ala muḥammad nabiyyi al-ummī wa 'ala aliihi wa as-sālimī* atau *Allāhumma shalli 'ala muhammad 'abdika wa rasūlika nabiyyi al-ummī*. Kedua yakni shalawat *Ghairu Ma'tsurah* adalah shalawat yang tidak dibuat oleh Nabi Muhammad saw, seperti shalawat munjiyat yang dibuat oleh Syeikh Abdul Qadir Jailani, shalawat fatih oleh Syeikh Ahmad at-Tijami, shalawat badar, shalawat nariyah dan lainnya.<sup>31</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kitabnya *Jala'ul Afham* sebagaimana dikutip oleh Rima Olivia, menyebut 41 waktu (tempat) saat-saat khusus yang dianjurkan membaca shalawat yaitu, ketika di atas bukit Shafa dan Marwa, saat menyentuh Hajar Aswad, ketika

<sup>&</sup>lt;sup>29</sup> Irwan Kurniawan, *The Miracle of Shalat: Shalawat kepada Nabi Saw*, (Bandung: Penerbit Marja, 2019), 20.

<sup>&</sup>lt;sup>30</sup> Azhari Akmal Tarigan, "Makna Shalawat dan Salam Kepada Nabi", dalam *Peer Review*, ed. S.P. Jum (Waspada: Koran, 2014), 21.

<sup>&</sup>lt;sup>31</sup> Kholid Mawardi, "Shalawatan: Pembelajaran Akhlak Kalangan Tradisionalis", *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, vol. 14, no. 3, (September-Desember 2009), 3&4.

menyebut Rasulullah saw, ketika berdiri atas makam Rasulullah saw, pada akhir shalat, saat shalat di selain tasyahud, saat berdoa, saat akhir tasyahud (pertama dan utama), saat tasyahud awal, akhir doa qunut, ketika selesai talbiyah, dalam khotbah, setelah menjawab muazin, setelah wudhu, pada hari jumat, saat shalat ied, saat shalat jenazah setelah takbir kedua, selepas khatam al-Qur'an, ketika masuk dan keluar masjid, saat melewati masjid atau melihatnya, setiap di tempat berkumpul untuk mengingat Allah Swt, ketika orang-orang berkumpul sebelum berpisah, apabila pergi ke pasar, mendatangi undangan atau semacamnya, apabila bangun dari tidur malam, saat bangkit dari duduk, saat didera kesedihan, kesusahan, saat memohon ampun, pembukaan serta penutup mengajar atau semacamnya, permulaan dan penghujung siang, setelah berbuat dosa dan ingin bertaubat, ketika ditimpa atau takut tertimpa kekafiran dan kepapaan, ketika lelaki menikahi perempuan, ketika bersin, saat masuk rumah, apabila lupa sesuatu dan ingin mengingatnya, saat kebutuhan menghampiri seseorang hamba, ketika telinga berdengung, ketika menyembelih, sebagai pengganti sedekah bagi orang yang tidak memiliki harta atau orang yang sedang dalam kesulitan, saat menjelang tidur, saat memulai ucapan baik yang penting.<sup>32</sup> Rasulullah saw juga mengkhususkan di hari Jumat untuk memperbanyak shalawat. Di manapun dan kapanpun diperbolehkan bershalawat, tetapi yang perlu diperhatikan adalah di tempat yang tidak boleh bershalawat dengan suara, misalnya di kamar mandi yang tidak sopan menyebut nama Agung di tempat seperti itu, kecuali bershalawat tanpa bersuara atau di dalam hati.

Dari berbagai jenis shalawat berikut merupakan salah satu jenis shalawat yang bernama shalawat Tibbil Qulub atau juga dikenal dengan shalawat *Syifa* atau shalawat Nurul Abshor merupakan shalawat yang di peruntukkan sebagai penawar atau obat dari penyakit

<sup>&</sup>lt;sup>32</sup> Olivia, Shalawat ..., 117.

lahir atau batin. Berdasar dari kata Tibbil Qulub pun yang diartikan sebagai obat atau penenang hati. Dalam kitab *Mafatih as-Saadah fi Shalawat* (Pintu-pintu pembuka kebahagiaan dalam shalawat) oleh Habib Abu Bakar bin Abdullah bin Alwi bin Abdulloh bin Tholib al-Athos menyatakan bahwa shalawat Tibbil Qulub merupakan shalawat yang diriwayatkan dari Rasulullah saw, tetapi dalam riwayat lain menyebutkan bahwa shalawat Tibbil Qulub merupakan shalawat yang dibuat oleh ulama' Mesir bernama Syekh Ahmad ibn Ahmad al-Adawi al-Maliki al-Khalawati al-Dardir yang memiliki gelar *al-Maliki*. Beliau terkenal dengan nama Syekh Dardir dan mendapat julukan *Abu Barakat* atau bapaknya keberkahan.

Dalam sumber lain juga menyebutkan yang berasal dari kitab Saadah al-Darain fi Shalat 'ala Sayyid al-Kaunain, di mana Syekh Yusuf ibn Ismail al-Nabhani menisbahkan shalawat ini kepada Syekh Abu al-Barakat Ahmad al-Dardir. Bacaannya pun ada sedikit perbedaan, dalam Syekh Ahmad al-Shawiy tidak ada tambahan bacaan (وَقُوْتِ ٱلْأَرُواحِ وَغِذَانِهَا). Tambahan bacaan tersebut disebutkan oleh Syekh Yusuf ibn Ismail al-Nabhani.

Menurut Habib Novel Alaydrus, bacaan shalawat Tibbil Qulub jika dibaca berarti kita sedang tawassul kepada Nabi Muhammad saw sebagai dokter semua orang atau obat segala macam penyakit.<sup>35</sup> Seperti halnya shalawat yang memiliki banyak fadhilah untuk pembacanya, tetapi shalawat Tibbil Qulub ini dikhususkan untuk mengobati dan menyembuhkan berbagai penyakit hati atau lainnya. Dengan membaca shalawat Tibbil Qulub diharapkan dapat mengobati

<sup>&</sup>lt;sup>33</sup> Mohammad Mufid Muwaffaq, "Sholawat Tibbil Qulub; Siapakah Penulis dan Apa Keutamaannya", *pecihitam.org*, (diakses pada 17 Juli 2021).

<sup>&</sup>lt;sup>34</sup> Yayasan Al-Mu'afah, "Sanad Ijazah Shalawat Thibbil Qulub (Syekh Ahmad ad-Dardir)", <a href="https://yayasanalmuafah.blogspot.com/2015/02/sanad-ijazah-shalawat-thibbul-qulub.html">https://yayasanalmuafah.blogspot.com/2015/02/sanad-ijazah-shalawat-thibbul-qulub.html</a>, (diakses pada 15 Januari 2022).

<sup>35</sup> Habib Novel, "Rahasia ..."

penyakit yang dirasa dengan memohon kepada Nabi Muhammad saw dan Allah Swt.

Untuk pengamalan shalawat Tibbil Qulub bisa dilakukan dengan membaca sejumlah 15 kali setiap setelah shalat fardhu, dengan izin Allah dapat selamat dari segala penyakit lahir maupun batin; membaca sejumlah 7 kali dan ditiupkan ke telapak tangan setiap bacaan shalawat kemudian diusapkan ke perut, dengan izin Allah dapat menyembuhkan sakit perut; membaca sejumlah 3 kali setelah shalat maghrib, dengan izin Allah dapat menyembuhkan dan menenteramkan hati; membaca sebanyak-banyaknya setiap hari akan mendapatkan manfaat yang besar. <sup>36</sup> Berikut bacaan shalawat Tibbil Qulub:

"Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada junjungan Kami Muhammad saw, dokter semua hati dan obatnya, yang menjadi sehat semua badan dan kesembuhannya, yang menjadi cahaya semua hati dan kemilaunya, Dan keluarganya dan para sahabatnya dan semoga keselamatan dan kesejahteraan terlimpahkan kepada mereka semua"

#### 2. Dalil dan Fadhilah Bershalawat

Terdapat dalil-dalil dari al-Qur'an ataupun Hadits yang berisi untuk bershalawat kepada Nabi Muhammad saw. Berikut beberapa dalil yang menunjukkan keutamaan bershalawat:

إِنَّ اللهَ وَ مَلْبِكَتَهُ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّ لِيَايُّهَا الَّذِيْنَ المَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلَّمُوْا تَسَلُّمُوا تَسْلَبُمًا

\_

<sup>&</sup>lt;sup>36</sup> Pengurus Majelis, *Bacaan Shalawat* ..., 96.

"Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya."<sup>37</sup>

Dari Abdullah bin Amru bin 'Ash r.a., bahwasanya ia mendengar Rasulullah saw bersabda, "Barangsiapa bershalawat kepadaku sekali, Allah Swt memberikan rahmat kepadanya sepuluh kali." (HR. Muslim)<sup>38</sup>

Nabi Muhammad saw bersabda, "Barangsiapa bershalawat kepadaku seribu kali, dia tak akan mati hingga diberi kabar gembira dengan surga." (HR. Abu Syekh)<sup>39</sup>

Dari Ibnu Mas'ud r.a., bahwasannya Rasulullah bersabda, "Orang yang paling dekat denganku nanti pada hari kiamat adalah mereka yang paling banyak membaca shalawat untukku." (HR. Tirmidzi)<sup>40</sup>

Dari Aus bin Aus r.a., ia berkata, Rasulullah bersabda, "Sesungguhnya hari-hari kalian yang paling utama adalah hari jumat. Karena itu perbanyaklah membaca shalawat untukku pada hari itu karena sesungguhnya bacaan shalawatmu itu diperlihatkan kepadaku."

Dalam Abu Hurairah r.a., ia berkata bahwasannya Rasulullah saw bersabda, "Janganlah kalian menjadikan kuburku menjadi perayaan, dan bacalah shalawat untukku karena sesungguhnya bacaan shalawatmu akan sampai kepadaku di mana pun kalian berada." (HR. Abu Daud)<sup>42</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>37</sup> Q.S. al-Ahzab: 56.

<sup>&</sup>lt;sup>38</sup> Tika, The Amazing ..., 2.

<sup>&</sup>lt;sup>39</sup> Ibid., 14.

<sup>40</sup> Ibid.

<sup>&</sup>lt;sup>41</sup> Ibid.

<sup>&</sup>lt;sup>42</sup> Ibid., 15.

"Bershalawatlah kamu kepadaku, karena shalawat itu menjadi zakat penghening jiwa, (pembersih) pembersih dosa bagimu." (HR. Ibnu Murdawaih)<sup>43</sup>

Imam al-Ghazali dalam kitan al-Ihya mengatakan bahwa Rasulullah saw bersabda, "Barangsiapa yang mengucapkan shalawat atasku pada malam Jumat sebanyak 80 kali, Allah akan mengampuni dosa-dosanya selama 80 tahun."

Rasulullah saw pernah bersabda, "Bahwasannya doa itu terhenti (tertahan) antara langit dan bumi, tiada naik barang sedikit pun darinya, sehingga engkau bershalawat kepada Nabimu." (HR. Turmudzi dari Umar bin Khattab)<sup>45</sup>

Ada beberapa fadhilah atau manfaat dari bershalawat yaitu dapat mendekatkan diri pada Tuhan, malaikat dan rahmat Tuhannya, akan mendapat pahala sepuluh kali lipatnya, dapat menutupi kesalahan yang sudah diperbuat dan dapat mengangkat derajat pelakunya, dapat menjadi sebab penutup kebutuhan dunia dan akhirat, dapat menghapus dosa-dosa, pelaku shalawat akan dibedakan derajat dengan orang munafik, mendapat cahaya (petunjuk) lahir dan batin di hari kiamat, diselamatkan dari siksaan api neraka, akan masuk surga dan mendapatkan kenikmatannya, dan mendapaat syafa'at di hari kiamat. 46 Faedah lainnya tentang keutamaan shalawat kepada Nabi adalah untuk melaksanakan perintah Allah Swt, dapat dikabulkan doanya, bisa juga untuk menghapus kesedihan seseorang. 47

Berdasarkan dalam kitab *asy-Syifa*' tulisan Qādhī 'Iyādh yang dikutip oleh al-Ustadz Mahmud Samiy menuturkan bahwa maksud

<sup>&</sup>lt;sup>43</sup> Rima Olivia, *Terapi Segitiga Cinta*, (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2018), 168.

<sup>&</sup>lt;sup>44</sup> Ibid., 199.

<sup>45</sup> Afifuddin, Kekuatan ..., 18.

<sup>46</sup> Ibid., 22&23.

<sup>&</sup>lt;sup>47</sup> Syaikh Amin bin Abdillah asy-Syaqawi, "Shalawat Kepada Nabi, Keutamaan serta Faidahnya", terjemahan Abu Umamah Arif Hidayatullah, *IslamHouse.com*, (2013), 12.

pembacaan shalawat ialah untuk bertabarruk atau memohon berkah, memenuhi sebagian hak Rasulullah saw yang sebagai perantara antara Allah Swt dan hamba-Nya, sebagai perintah dari Allah Swt. Selain itu, menurut Imam al-Ghazali alasan shalawat Nabi dapat melipatgandakan pahala karena shalawat mengandung banyak kebaikan di antaranya yaitu, pembaruan iman kepada Allah Swt, pembaruan iman kepada Rasul, pengagungan terhadap Rasul, dengan inayah Allah Swt memohon kemuliaan baginya, pembaruan iman kepada hari akhir dan berbagai kemuliaan, dzikrullah, menyebut orang-orang salih, menampakkan kasih sayang kepada mereka, bersungguh-sungguh dan *tadharru* dalam berdoa, pengakuan bahwa seluruh urusan itu berada dalam kekuasaan Allah Swt. 49

Selain fadhilah shalawat di akhirat kelak, terdapat pula fadhilah shalawat untuk kehidupan di dunia terutama pada diri seseorang. Dengan bershalawat dapat menjadikan pola berpikir, perbuatan, dan perasaan setiap orang berbeda jauh lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, jiwa dan hati manusia akan menjadi bahagia, tenang, mendatangkan rezeki, dan menjadi lebih sehat.<sup>50</sup>

### 3. Manfaat Shalawat Tibbil Qulub

Setiap shalawat memiliki nama beserta manfaatnya masingmasing, begitupun dengan shalawat Tibbil Qulub yang memiliki beberapa manfaat atau sebagai alat untuk membuat tubuh menjadi sehat, panjang umur, kuat perkasa, selamat sejahtera, serta membuat hati bersinar terang bagi orang yang mengamalkannya.<sup>51</sup> Menurut ustadz Turmudi menuliskan manfaat shalawat Tibbil Qulub yaitu untuk memulihkan semua penyakit hati, memulihkan penyakit hati

<sup>&</sup>lt;sup>48</sup> Al-Ustadz Mahmud Samiy, *70 Shalawat Pilihan: Riwayat, Manfaat,dan Keutamaannya*, cet. KeXI. Terjemahan: Idrus Hasan, (Bandung: Pustaka Hidayah), 13&14.

<sup>&</sup>lt;sup>49</sup> Ibid., 20.

<sup>&</sup>lt;sup>50</sup> Olivia, Shalawat.

<sup>&</sup>lt;sup>51</sup> Ibid., 95&96.

yang dangkal dan pikiran yang berantakan dan tidak tenang, membuat fisik agar sehat, membuat hati agar bersih sehingga bisa melihat yang baik dan buruk.<sup>52</sup>

Selain berfokus pada penyakit fisik, shalawat Tibbil Qulub juga bermanfaat untuk obat hati manusia, misalnya untuk hati yang tidak tenang, gelisah, sedih, cemas, untuk yang sedang sakit hati, dan membuat hati menjadi lebih lapang. Ketika keadaan jantung seseorang sudah teratur, hal tersebut menyebabkan sistem saraf menjadi tenang atau relaks. Apabila kondisi fisiknya sudah tenang, maka kondisi psikis juga tenang.<sup>53</sup> Apalagi dalam keadaan tersebut difokuskan pula pada shalawat Tibbil Qulub yang mengandung doa, memiliki energi positif dan menenangkan. Maka dari itu, jika kita memfokuskan pikiran kepada hal yang negatif, tubuh, pikiran, dan perasaan akan mengikutinya. Begitupun sebaliknya, jika kita memfokuskan pikiran kepada hal yang positif, tubuh, pikiran, dan perasaan akan positif pula.

Hati membutuhkan makanan berupa iman dan al-Qur'an meskipun tidak terlihat oleh mata, dengan memberikan makanan iman dan al-Qur'an akan berdampak untuk membersihkan, menguatkan, meneguhkan, menggembirakan, menyenangkan, menggiatkan, serta mengokohkan kekuasaan hati. Seperti layaknya badan yang membutuhkan makanan untuk tumbuh berkembang dan menjadi kuat, begitu pula hati yang diberikan makanan. Hati dan badan sama-sama membutuhkan pertumbuhan agar berkembang dan bertambah hingga sempurna dan menjadi baik.<sup>54</sup>

<sup>52</sup> Afifuddin, Kekuatan ..., 65&67.

<sup>&</sup>lt;sup>53</sup> Setiyo Purwanto, "Relaksasi Dzikir", *SUHUF: Jurnal Pengkajian Al-Qur'an dan Budaya*, vol. XVIII, no. 01, (Mei 2006), 41.

<sup>&</sup>lt;sup>54</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*, cet. 1. Terjemahan: Fib Bawaan Arif Topan, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), 154.

#### B. Insomnia

# 1. Pengertian dan Jenis

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), insomnia adalah *in.som.nia* yaitu keadaan tidak dapat tidur karena gangguan jiwa. <sup>55</sup> Gangguan jiwa berarti memiliki masalah psikis yang bisa berdampak pada kondisi fisik. Menurut dr. Idha Trianawati, insomnia adalah keadaan di mana seseorang tidak bisa mempertahankan tidur atau tidak dapat tidur seperti yang diharapkan. <sup>56</sup> Beliau menambahkan jika keadaan tersebut sudah dialami selama 10 hari berturut-turut dengan gejala yang dirasakan, apabila kurang dari 10 hari belum disebut sebagai insomnia.

Sedang menurut dr Yekti dalam bukunya, insomnia adalah keadaan seseorang yang merasakan untuk sulit tidur di malam hari. 57 Berdasarkan jangka waktunya insomnia dibagi menjadi tiga jenis insomnia, *pertama* insomnia transient (sementara) yaitu keadaan seseorang yang mengalami gangguan sulit tidur yang terjadi beberapa hari sampai dengan satu minggu yang disebabkan oleh stres akut, jetlag, shift dalam bekerja, waktu tidur yang tidak teratur, dan depresi berat. *Kedua* insomnia jangka pendek yaitu keadaan seseorang yang tidak sanggup untuk tidur dengan baik secara teratur dalam waktu antara 1-4 minggu yang disebabkan oleh stres terus menerus atau berkelanjutan, penyakit akut, dan efek samping obat. *Ketiga* insomnia kronis yaitu keadaan seseorang mengalami sulit tidur selama 4 minggu yang disebabkan oleh perubahan struktur kimia otak dan hormon otak, serta gangguan psikiatrik (cemas/depresi). 58

<sup>&</sup>lt;sup>55</sup> KBBI daring, <a href="https://kbbi.web.id/insomnia">https://kbbi.web.id/insomnia</a>.

<sup>&</sup>lt;sup>56</sup> Widya G, *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*, (Jogjakarta: Katahati, 2012), 14.

<sup>&</sup>lt;sup>57</sup> dr. Yekti Susilo&Ari Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*, (Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2011), 24.

<sup>&</sup>lt;sup>58</sup> Widya, *Mengatasi Insomnia* ..., 23&24.

Insomnia dapat digolongkan menjadi insomnia primer dan insomnia sekunder. Insomnia primer yaitu insomnia yang terjadi tanpa diikuti dengan penyakit lain, sedangkan insomnia sekunder adalah insomnia yang terjadi karena disebabkan oleh penyakit lain seperti, masalah psikis, lingkungan, perilaku atau efek samping obat-obatan. Tidak hanya itu ada juga klasifikasi insomnia akut yang terjadinya kurang dari 1 bulan dan insomnia kronis yang terjadinya sudah dari 1 – 6 bulan.<sup>59</sup>

Insomnia juga bisa digolongkan menjadi dua kelompok, yaitu insomnia akut dan insomnia kronik. Insomnia akut dirasakan jika sudah dalam waktu satu hari sampai satu bulan dan umumnya bisa sembuh dengan sendirinya. Sedangkan insomnia kronik yaitu terjadi lebih dari satu bulan dan penyebabnya lebih kompleks sehingga membutuhkan penanganan yang lebih ekstra, seperti konsultasi dan pengobatan khusus oleh dokter sehingga kembali dalam kondisi tidur yang normal.<sup>60</sup>

# 2. Gejala dan Penyebab

Gejala insomnia yang dikatakan dr. Idha yaitu, ada yang kesulitan untuk memulai tidur (insomnia inisial), sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tertidur lagi, atau terbangun pada dini hari dan sulit untuk memulai tidur kembali (insomnia terminal) yang mengakibatkan tidurnya tidak lelap.<sup>61</sup>

Sedangkan penyebab terjadinya insomnia menurut Suwahadi mencakup dari faktor psikologis, sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, alkohol, rokok, kopi, obat penurun berat badan, jam kerja yang

<sup>&</sup>lt;sup>59</sup> Muammar Ghaddafi, "Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi", *E-Jurnal Medika Udayana* 4, 2.

<sup>&</sup>lt;sup>60</sup> Tim Dokter SehatQ, "Penyebab Susah tidur dan Sering Sakit Kepala", <a href="https://www.sehatq.com/forum/penyebab-susah-tidur-dan-sering-sakit-kepala">https://www.sehatq.com/forum/penyebab-susah-tidur-dan-sering-sakit-kepala</a>, diakses 13 Januari 2022

<sup>61</sup> Widya, Mengatasi Insomnia ..., 14.

tidak teratur pun bisa mempengaruhi terjadinya sulit tidur.<sup>62</sup> Meskipun dianggap sesuatu yang tidak penting, hal tersebut dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan kehidupan sosial seseorang. Karena sesungguhnya tidur merupakan salah satu kebutuhan penting untuk setiap manusia.

Serupa dengan sebelumnya, penyebab insomnia menurut Soresso dibagi menjadi enam yaitu, farmakologis atau pemakaian obat-obatan, medis, genetik atau memiliki keturunan insomnia yang parah, konsumsi tembakau atau alkohol, psikiatris seperti gangguan emosi, kecemasan, schizoprenia dan sejenisnya, serta gangguan psikologis. Proses pemulihan insomia pun dilihat dari penyebabnya, bila berasal dari kebiasaan yang salah atau dari lingkungan, maka terapi yang dilakukan adalah merubah kebiasaan dan lingkungan. Sedangkan bila berasal dari faktor psikologis, maka dilakukan dengan konseling dan terapi relaksasi untuk mengurangi gangguan sulit tidur.<sup>63</sup>

Menurut Mark Durand dan David, faktor yang menyebabkan insomnia adalah depresi dan kecemasan karena sulit tidur membuat seseorang cemas dan kecemasan tersebut terus mengganggu tidur yang semakin membuat cemas. Sementara menurut Okuji dkk, penyebab insomnia yaitu depresi, penggunaan substansi, gangguan kecemasan, dan demensia tipe alzheimer. Masalah gangguan tidur bisa saja terjadi pada setiap individu, baik di usia muda atau tua dan sering mengalami gangguan emosional, misalnya kecemasan, kegelisahan, depresi, atau ketakutan.

<sup>-</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>62</sup> Mentari Marwa, "Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia", *Journal an-Nafs*, vol. 1, no. 2, (Desember 2016), 252.

<sup>&</sup>lt;sup>63</sup> Esty Aryani Safithry, "Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia", *Pedagodik: Jurnal Pendidikan*, vol. 9, no. 1, (Maret 2014), 71.

<sup>&</sup>lt;sup>64</sup> Herri Zan Pieter. et al, *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2011), 346&347.

Bersumber pada penelitian di berbagai negara, menghasilkan bahwa wanita lebih sering mengalami insomnia dari pada pria dengan perbandingan 2:1.<sup>65</sup> Masalah dengan pasangan, pekerjaan, urusan anak, putus cinta, hingga masalah keuangan pun dapat mengakibatkan insomnia bagi wanita, mungkin karena wanita lebih sensitif. Sementara menurut Pujiastuti menyatakan bahwa insomnia dapat terjadi karena ada yang disebabkan oleh waktu tidur yang tidak teratur (tidur larut malam dan bangun siang) dan terjadi karena banyak pikiran atau sedang mengalami masalah yang berat.<sup>66</sup> Ini artinya pikiran memiliki peranan penting terhadap kualitas tidur seseorang.

# 3. Solusi dan Dampak

Untuk mengurangi gangguan tidur atau insomnia ada usaha yang biasanya dilakukan sebagian orang seperti mendengarkan musik relaksasi atau musik kesukaan. Selain itu, inilah di antara solusi yang umumnya disarankan agar bisa tertidur yaitu *pertama* dengan berolahraga secara teratur, berolahraga di pagi hari tubuh dapat lebih sehat sehingga dapat melawan stres yang muncul. Kemudian menghindari makanan dan minuman terlalu banyak menjelang waktu tidur. Mengonsumsi makanana yang tidak normal menyebabkan perut menjadi tidak nyaman, sedangkan minum terlalu banyak akan menyebabkan buang air kecil yang berlebih.

Ketiga tidur dengan keadaan lingkungan yang nyaman dan hening. Saat akan tidur hendaknya mematikan lampu, matikan suara-suara yang bisa mengganggu, dan memastikan suhu ruangan agar nyaman. Lalu mengurangi minuman yang membuat terjaga seperti teh, kopi, alkohol. Sebelum tidur disarankan mandi dengan air hangat 30 menit sebelum tidur agar tubuh tidak tegang. Mandi air hangat akan menyebabkan efek sedasi atau merangsang tidur. Selanjutnya untuk

<sup>65</sup> Widya, Mengatasi Insomnia ...

<sup>66</sup> I Gusti Bagus, "Insomnia ..., 36.

tidak menonton tv satu jam sebelum tidur untuk segera menyesuaikan tubuh pada lingkungan tempat tidur. *Ketujuh* melakukan relaksasi dengan rutin seperti mendengarkan musik, melatih pernapasan, meditasi, dan lainnya untuk membantu tubuh menjadi relaks. Terakhir yaitu dengan menghilangkan semua kekhawatiran yang ada dalam pikiran.<sup>67</sup>

Dampak yang dimunculkan dari insomnia yakni, dapat lebih mudah mengalami depresi dibanding dengan orang yang tidur normal, terjangkit beberapa penyakit medis, mengantuk di siang hari yang dapat mengganggu keselamatan kerja, dan mengganggu aktivitas hidup. Akibat lainnya yang muncul adalah sulit dalam berkonsentrasi, pekerjaan atau hubungan dengan orang lain dapat terganggu, mudah marah, kantuk berat di siang hari, mudah lelah, bereaksi akan sesuatu hal menjadi lambat.

# C. Terapi Sama'

Mengambil pengertian terapi dari KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) menjelaskan kata terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.<sup>69</sup> Di dalam kata terapi jika ditelusuri berisi nilai-nilai pengobatan atau masalah kesehatan, baik kesehatan fisik atau mental. Menurut Chris dan Herti, terapi adalah upaya untuk menyembuhkan kesehatan orang yang sedang sakit.<sup>70</sup> Kata terapi bisa diartikan lebih luas lagi, sesuatu yang dapat memberikan kesenangan, ketenangan, baik fisik maupun mental pada seseorang yang sedang sakit dapat dianggap terapi.

<sup>&</sup>lt;sup>67</sup> Pieter, *Pengantar* ..., 349.

<sup>&</sup>lt;sup>68</sup> Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta: PT Elex Media Komputino, 2004), 60&61.

<sup>&</sup>lt;sup>69</sup> KBBI daring, https://kbbi.web.id/terapi

<sup>&</sup>lt;sup>70</sup> M. Amin Syukur, "*Sufi Healing:* Terapi dalam Literatur TaSawuf", *Walisongo*, vol. 20, no. 2, (November 2012), 394.

Menurut Aziz Ahyadi terdapat tujuan terapi yaitu membangkitkan motivasi untuk melakukan kegiatan yang positif dan tepat, mengurangi tekanan emosi dari kesempatan yang diberikan untuk mengekspresikan perasaan yang dipendam, mengubah kebiasaan untuk perubahan perilaku, mengubah cara berpikir individu mengenai dirinya atau lingkungan sekitar, mengembangkan pengetahuan tentang dirinya agar selanjutnya bisa lebih menentukan tindakan yang baik, mengubah proses somatik agar mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran.<sup>71</sup>

Dalam dunia kesehatan, terapi memiliki berbagai macam jenis ataupun teknik, baik terapi medis atau non medis. Salah satu metode atau teknik terapi yaitu dengan mendengarkan musik, hal tersebut sebagai salah satu alat yang dapat mengiringi zikir juga. Dalam kajian Islam teknik tersebut disebut dengan *sama*'.

Secara etimologis, akar kata sama' bermula dari sami'a yang artinya mendengarkan. Apabila dari bahasa Inggris menjadi *listening*, hearing, audition. audience maknanya selaras yang dengan mendengarkan. Sebagaimana pendapat ahli mengenai pengertian sama' yang dikutip oleh Mukhammad Zamzami, menyebutkan dalam al-Mu'jan al-Wasit yang mengartikan al-sama' adalah upaya mengindra suara indah melalui pendengaran dan juga dapat berarti al-ghina' (nyanyian).<sup>72</sup> Sementara 'Ali al-Jurjani menyatakan kata sama' berarti suatu kekuatan yang ada pada saraf yang terbentang di bagian dalam lubang telinga yang melaluinya suara didengar melalui proses datangnya udara.<sup>73</sup>

Sama' adalah meditasi secara bergerak. Hal tersebut mendukung manusia untuk lebih berkonsentrasi untuk masuk ke dalam dirinya. Musik juga mampu melambungkan pikiran yang terpenuhi dengan berbagai

<sup>&</sup>lt;sup>71</sup> Ratih Puspitasari, "Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan", (Skripsi—UIN Raden Fatah Palembang, 2019), 18.

Muhkammad Zamzami, "Nilai Sufistik Pembudayaan Musik Shalawat Emprak Pesantren Kalioprak Yogyakarta", *MARAJI: Jurnal Studi Keislaman*, vol. 2, no. 1, (September 2015), 52.
 Ibid.

masalah kehidupan. Menurut Rumi, *sama'* menjadi penanda suatu titik hubungan dengan Tuhan yang merupakan tanda komemoratif yang benar dari kehadiran Allah.<sup>74</sup>

Dalam kajian tasawuf khususnya, *sama'* dapat diartikan secara eksoterik atau terbatas, berupa kegiatan mendengarkan musik atau nyanyian atau sya'ir (lagu-lagu) dengan tujuan meraih derajat ekstase (*wajd*). Sebagaimana yang diungkapkan Imam al-Ghazali beberapa pendapat tentang hal-ihwal *wajd*, bahwasannya *wajd* merupakan salah satu keadaan yang dihasilkan oleh *sama'*, yang berupa *warid* (intuisi) dari Allah Swt yang datang kepada jiwa pendengarnya.<sup>75</sup>

Dengan media *sama*', dikatakan bahwa seorang sufi mampu mengalami keadaan takut, sedih, dan rindu di mana hal tersebut dapat membuat menangis, merintih, melengkuh. Hal demikian menampakkan bahwa musik dapat dijadikan terapi dari dampak psikologis, bahkan dapat mengakibatkan seseorang berekstase dengan Allah Swt. Terlebih lagi mendengarkan suara yang merdu dan nyanyian yang indah dapat merelaksasi jiwa-jiwa agar lebih lembut dan mendapatkan kebahagiaan.<sup>76</sup>

Seperti halnya dikutip dalam skripsi, al-Ghazali membagi suara menjadi dua yaitu suara yang memiliki notasi dan suara yang tidak memiliki notasi. Dikatakan bahwa suara yang memiliki notasi berasal dari tiga hal yakni, *pertama* suara yang keluarnya dari benda mati seperti seruling, petikan gitar, pukulan tongkat, gendang, dan lainnya. *Kedua* suara yang bersumber dari suara hewan seperti kicauan burung, dan *ketiga* suara yang keluar dari suara manusia.<sup>77</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>74</sup> Salahuddin, "Mengadopsi Konser Musik dalam Tradisi TaSawuf ke Dunia Pendidikan Formal", *NANEKE: Indonesian Journal of Early Chidhood Education*, vol. 2, no. 1, (Juni 2019), 69.

<sup>&</sup>lt;sup>75</sup> Abdul Aziz, "TaSawuf dan Seni Musik (Studi Pemikiran Abu Hamid al-Ghazali tentang Musik Spiritual)", *Tajdid*, vol. XIII, no. 1, (Januari-Juni 2014), 66&67.

<sup>&</sup>lt;sup>76</sup> Said Aqil Siradj, "Sama' dalam Tradisi TaSawuf", Islamica, vol. 7, no. 2, (Maret 2013), 369.

<sup>&</sup>lt;sup>77</sup> Mutamaroh, "Konsepsi *Sama*" al-Ghazali pada Makna Tangisan dalam Sholawat Burdah di Desa Nguling Pasuruan", (Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), 31&32.

Al-Ghazali juga membagi *sama*' menjadi tiga teknik fisik yaitu menari, berputar, dan melompat, dari setiap teknik memiliki kegunaan layaknya tanda dan realitas spiritual.<sup>78</sup> Terdapat tiga tahap yang hendak dijalani pendengar musik berdasar teori *sama*' al-Ghazali.<sup>79</sup> Berikut penjelasannya:

# 1. Tingkatan pertama

Dalam tingkatan ini, pendengar musik dimulai dengan pemahaman atau mengetahui dengan benar sesuatu yang ditangkap dengan indra telinga. Saat situasi ini menimbulkan perbedaan reaksi dari pendengar. *Pertama*, pendengaran hanya berfokus pada satu titik atau nyanyian saja. Maksudnya, kondisi ini pendengar tidak memasukkan lagu atau nyanyian ke bagian yang terdalam atau tidak melibatkan perasaan selain kenikmatan pada lagu. Keadaan pertama ini sangat diperbolehkan, tetapi menjadi kedudukan mendengar yang paling hina, karena binatang ternak pun dapat terpengaruh jika mendengar suara yang indah dan merdu selain manusia. Sehingga keadaan ini, seseorang langsung membuat keputusan ketika mendengar sebuah musik dan menempatkannya sesuai dengan pengertian yang ditangkap.

*Kedua*, mendengar dan ditambah mencerna apa yang didengar. Namun, pendengar hanya memusatkan pemahaman pada bentuk makhluk. Biasanya kondisi ini dimiliki oleh anak-anak muda dan orang-orang yang memiliki gairah nafsu syahwat yang besar. Dalam hal ini, musik yang didengar telah dimasuki oleh kata-kata atau syair yang membuat semakin kuat dengan pemahamannya.

<sup>&</sup>lt;sup>78</sup> Zaenal Abidin, "Musik dalam Tradisi TaSawuf: Studi Sama' dalam Tarekat Maulawiyah", Skripsi—(UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008).

<sup>&</sup>lt;sup>79</sup> Danu Wibowo, "Berselawat dengan Musik (Analisi *Sama*' al-Ghazali dalam Majelis Hadrah ISHARI Surabaya)", (Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), 30-38.

Ketiga, mendengar dengan menempatkan segala sesuatu yang didengarnya sesuai dengan kondisi pada dirinya, yang mana langsung berhubungan dengan Allah Swt. Dalam hal ini yang mengalami pendengaran terjadi pada orang yang menginginkan ma'rifatullah. Musik yang sudah dipahami menggiring ke arah sesuatu yang pernah terjadi pada diri pendengar.

*Keempat*, pendengaran orang-orang yang melebihi batas, kemudian ia buram mengenai pemahaman sesuatu selain Allah Swt. Dalam kondisi ini, pendengar diibaratkan bagai orang yang menyelam di lautan dalam kondisi kebingungan. Dengan artian bahwa, musik sudah membawanya ke alam bawah sadar.

## 2. Tingkatan kedua

Dalam tingkatan ini merupakan hasil dari pemahaman itu akan membuahkan perasaan. Dalam sebuah pendapat, bahwa orang yang mengalami kesusahan sebaiknya mendengarkan sebuah nyanyian. Karena ketika jiwa sedang memiliki rasa kesusahan, nur atau cahayanya akan redup pula. Sebaliknya, ketika jiwa sedang mengalami kebahagiaan tentu bersinarlah nur atau cahayanya. Orang yang sedang bahagia, maka akan memunculkan sebuah kerinduan dalam jiwanya. Jadi, orang yang mampu memunculkan perasaan itu akan kembali pada terbukanya rahasia. 80

Berdasar pendapat Imam al-Ghazali sebuah nyanyian akan lebih membangkitkan peraaan (*al-wajd*) dibanding dengan membaca al-Qur'an dilihat dari beberapa sisi, seperti<sup>81</sup>: *pertama*, tidak semua ayat-ayat al-Qur'an memiliki kesesuaian dengan kondisi pendengar dan kurang cocok dalam hal pemahaman serta peletakannya pada sesuatu

<sup>80</sup> Ibid., 33.

<sup>81</sup> Ibid.

yang pantas bagi dirinya. Sebenarnya yang menjadi salah satu faktor pendorong hati seseorang adalah sesuatu yang sepadan dengan apa yang ada dipikirannya.

Kedua, dalam sebuah lantunan dapat memberikan sajak asing setiap saat, sementara membaca Al-Qur'an pembaca tidak akan pernah bisa membacakan sebuah ayat asing. Karena kebanyakan ayat-ayat al-Qur'an sudah tidak asing lagi didengar oleh orang-orang. Ketiga, Irama yang dilafalkan dengan perasaan sajak itu membekas di hati pendengarnya. Jadi, ritme yang sebenarnya hanya bisa diketahui dalam syair, bukan dalam ayat.

Keempat, syair yang sudah tersusun rapi iramanya akan memunculkan pengaruh yang sangat berbeda-beda pada jiwa. Ada lagu yang tertata dengan baik dan ada lagu yang tidak tertata, misalnya dalam hal panjang pendek atau menyambung dan memotong syair. Hal tersebut sangat diperbolehkan dalam sebuah syair, namun tidak diperbolehkan dalam al-Qur'an.

Kelima, nyanyian yang berirama sangat diperkuat oleh kesesuaian serta berbagai bunyi yang berirama juga, seperti ketipung, kendang, reban, dan sebagainya. Dalam hal musik alat-alat seperti itu berpengaruh dalam memunculkan kobaran perasaan yang lemah. Berbeda dengan membaca al-Qur'an yang hanya membutuhkan suasana yang tenang. Keenam, seorang penyanyi terkadang menyanyikan lagu yang tidak sesuai dengan situasi pendengarnya. Kemudian, jika pendengar tidak menyukainya, mereka akan melarangnya dan langsung meminta penyanyi untuk menyanyikan lagu lain. Oleh karena itu, tidak setiap ucapan cocok untuk semua situasi dan keadaan.

## 3. Tingkatan ketiga

Tingkatan pertama mengenai hendaknya memahami apa yang telah didengar. Tingkatan kedua mengenai perasaan yang muncul dari pemahaman sebelumnya. Dan tingkatan ketiga ini mengenai gambaran dari perasaan yang muncul, seperti tangisan, gerakan, teriakan, dan lainnya. Ketika berbicara tentang adab atau ekspresi mendengarkan, ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu<sup>82</sup> pertama memperhatikan waktu, tempat dan teman. Dalam hal waktu, seseorang menyibukkan pendengarannya ketika waktunya makan atau adanya sebuah perlawanan, hati sedang mengalami kegoncangan pikiran, serta saat datang waktu sholat. Kemudian dalam hal tempat, menjauhi tempat yang sering kali dilewati oleh orang-orang. Dan dalam hal teman, apabila ada orang yang tidak sebanding yaitu orang yang suka mengingkari pendengaran, berpura-pura yang zuhud dalam penampilan, dan orang yang tidak memiliki kelembutan hati. Orangorang tersebut akan menjadi beban dalam sebuah majelis.

Kedua, Perhatikan orang-orang yang hadir. Ketika dalam suatu pertemuan ada guru dan murid, jika pendengarannya membahayakan, maka tidak pantas mereka mendengarkan. Jika dia masih mendengarkan, maka murid harus disibukkan dengan kegiatan lain. Ketiga, memperhatikan apa yang dikatakan oleh mereka yang berbicara, yang sedikit menoleh ke segala arah, tidak melihat wajah pendengar dan apa yang terlihat atas mereka dalam hal perasaan. Orang seperti ini suka sibuk dengan dirinya sendiri tanpa memperhatikan orang-orang di sekitarnya.

*Keempat*, tidak berdiri serta tidak memperkeras suaranya yang disertai dengan tangisan. Mampu menahan diri, namun jika berpurapura menangis atau menari sangat diperbolehkan, selama tidak

<sup>82</sup> Ibid., 36.

memiliki tujuan bercanda. *Kelima*, menyesuaikan dengan orang-orang sekitar disertai dengan perasaan yang tulus tanpa memaksakan diri.



#### **BAB III**

#### PENYAJIAN DATA

Untuk memulai penelitian terhadap penderita insomnia ini, dipaparkan terlebih dahulu data dari subjek yang bertujuan guna melihat faktor kondisi kehidupannya, baik kondisi keluarga, kondisi ekonomi, ataupun kepribadian, dan lainnya. Permasalahan-permasalahan tersebut bisa jadi awal mula munculnya keadaan penyebab insomnia subjek. Melihat dari latar belakang dari setiap subjek yang berbeda, penyebab insomnianya juga berbeda-beda. Cara mengatasi setiap subjek dalam permasalahannya juga berpengaruh terhadap proses terapi mereka masingmasing.

# A. Latar Belakang Subjek

- 1. Gambaran dan Alasan Pemilihan Subjek
  - a. Subjek pertama yaitu JT, berumur 22 tahun, dan berstatus sebagai mahasiswi tingkat akhir Sistem Informasi yang sedang sibuk dengan judul skripsinya. JT merupakan anak ke-2 dari dua bersaudara yang tinggal dari kecil dengan mamanya. Orang tua JT sudah berpisah sejak ia duduk di bangku TK, yang beberapa tahun kemudian disusul dengan kakak JT juga pindah sekolah dan tempat tinggal ke rumah neneknya di desa yang disebabkan karena kakaknya terdapat masalah di sekolah. JT sejak kecil berada di keluarga yang secara finansial tidak kekurangan, tetapi tidak ada sosok laki-laki yang memiliki peran sebagai ayah di kehidupannya. JT memiliki kepribadian yang baik meskipun hidup dalam keluarga yang tidak utuh. Ia merupakan orang yang sangat ramah kepada setiap orang, cepat beradaptasi terhadap lingkungan baru, dan terbuka kepada semua temannya, baik yang dekat atau tidak.

Peneliti menjadikan JT sebagai subjek yaitu karena insomnianya tersebut sudah menyebabkan perubahan terhadap emosinya yang sering marah lantaran disebabkan hal yang sepele saja. Marah yang sering muncul tersebut terjadi beberapa kali hingga membuat teman-temannya menegur dan beranggapan jika subjek tidak seperti biasanya atau dirinya sendiri. Ditambah subjek sering bangun di tengah malam serta cukup lama untuk mulai tidur lagi.

b. Subjek kedua yaitu NH, berumur 23 tahun, dan berstatus sebagai mahasiswi tingkat akhir di salah satu universitas di Jawa Timur. NH merupakan anak tunggal dari kedua orang tua yang utuh dan berada di keluarga yang sederhana. Meskipun orang tuanya yang ketat terhadap dirinya, tapi ia terkadang sedikit melawan aturan. Dalam kehidupannya, keluarga besarnya sering menuntut ia untuk jadi apa yang mereka harapkan. Dan biarpun NH anak tunggal, tetapi ia tidak pernah dimanja. Ia tidak terlalu dekat dengan ayahnya, bahkan bersenda gurau pun ia tidak pernah. NH memiliki kepribadian yang baik kepada semua orang, tipe orang yang memendam, cuek, mandiri dan memiliki mood yang sering berubah-ubah.

NH dijadikan subjek dalam penelitian ini dikarenakan ia masuk dalam kriteria dalam pemilihan subjek. Terutama dalam hal untuk mempertahankan tidurnya, meskipun ia tidur tidak terlalu larut ia pasti akan terbangun di tengah malam dan sulit untuk memulai tidur lagi. Begitu juga jika ia tidur di jam dini hari, pasti tidak akan bertahan lama ia akan terbangun lagi.

c. Subjek ketiga yaitu AM, berumur 22 tahun, dan berstatus sebagai mahasiswi kesehatan yang sedang menjalani ujian. AM merupakan anak kedua dari dua bersaudara dan memiliki keluarga yang sederhana. Keluarga AM merupakan tipe keluarga yang cuek terhadap anak-anaknya. Begitu pun dengan cara pandang orang tuanya yang memiliki pemikiran tertutup. Di lingkungan sosialnya, AM seperti layaknya anak pada umumnya, ramah dan mudah dekat dengan lingkungan baru. Dan ia hanya menjadi dirinya sendiri ketika bersama dengan orang yang sudah dekat dan kenal sejak lama dengan dirinya atau ia sudah merasa nyaman. AM tipe anak yang pantang menyerah untuk mendapatkan apa yang diimpakan, tetapi terkadang sifat seperti anak kecil muncul dalam keadaan tertentu dan hanya dengan teman dekatnya saja.

Alasan AM menjadi subjek karena penyebab insomnia AM berasal dari masalah yang mengganggu pikiran sampai membuat ia tidak tenang untuk memulai tidur dan membutuhkan waktu yang lama. Hal tersebut jarang terjadi terhadap dirinya yang berawal dari masalah yang terbawa sampai waktu menjelang tidur.

d. Subjek keempat yaitu SP, berumur 23 tahun, dan berstatus sebagai mahasiswi tingkat akhir di salah satu universitas di Jawa Timur. SP merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Saat memasuki kuliah, ia sangat ramah dan cepat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Namun, ia mengaku saat SMA ia merupakan anak yang sangat pendiam dan tidak banyak teman, yang berbanding terbalik dengan sifatnya yang sekarang. SP yang sekarang merupakan anak yang terbuka ke teman dekatnya, tetapi ia tertutup kepada orang tuanya jika ia ada masalah yang menurutnya pribadi dengan alasan tidak mau membebani kedua orang tuanya. Ia juga anak yang sangat berani mengambil keputusan, tangguh, dan ramah. Ia berada di keluarga yang mendukung apapun keputusannya dan dengan

orang tua yang terbuka pemikirannya. Ia dididik sejak kecil untuk selalu berani dan nekat asalkan yang dilakukan merupakan hal yang benar.

Alasan SP menjadi subjek dikarenakan terkait mengenai masalah terhadap psikologisnya yang masih memendam sesuatu yang membuat kepribadiannya berbeda dari yang dulu hingga menyebabkan pada masalah tidurnya. Akibat hal tersebut keadaan insomnianya menjadi kebiasaan seiring berjalannya waktu dan tidak bisa mempertahankan tidur.

## 2. Pengukuran Insomnia

Dari kuesioner yang sudah dijawab oleh masing-masing subjek, jawaban dari subjek berasal dari jumlah nilai yang ada di setiap pertanyaan, yang berarti di kuesioner ini memiliki 11 nilai dari 11 pertanyaan yang setiap jawaban memiliki skor 1-4. Maka, jika ditotal dapat dibagi menjadi beberapa kategori. Menurut Iwan dalam skripsi Aziz, jika subjek mendapatkan jumlah skor 11-19 ia tidak ada keluhan insomnia; 20-27 subjek mengalami insomnia ringan; 28-36 subjek mengalami insomnia berat; dan 37-44 mengalami insomnia sangat berat.<sup>83</sup>

Seperti subjek JT berikut yang memiliki perincian jumlah nilai dari pertanyaan 1-11 adalah 4+2+1+2+1+3+1+2+1+4+2=23. Jadi, JT mendapat skor 23 yang mengartikan ia mengalami insomnia ringan. Subjek NH memiliki perincian nilai sebagai berikut 4+2+4+3+1+3+4+2+2+4+1=30. Dari jumlah nilai tersebut ia mengalami insomnia berat. Subjek AM memiliki perincian jumlah nilai yaitu 4+1+1+3+1+3+1+4+3+2+1=24. Skor 24 yang didapat AM

<sup>&</sup>lt;sup>83</sup> Moh Aziz Khoirudin, "Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Di Tulungagung", (Skripsi—IAIN Tulungagung, 2018), 88.

mengartikan ia mengalami insomnia ringan. Subjek SP memiliki jumlah nilai 4+4+4+2+1+3+4+2+4+4+1=33. Jumlah skor tersebut mengartikan ia mengalami insomnia berat.

## 3. Penyebab Insomnia

Tidak jarang setiap orang mengalami susah tidur atau insomnia dalam kehidupannya. Begitupun dengan penyebab dari setiap orang mengalami insomnia berbeda-beda, karena permasalahan yang sedang dihadapi pun juga berbeda, bisa jadi menurut mereka masalahnya paling berat, tetapi menurut orang lain itu hanya masalah kecil yang tidak perlu diambil pusing. Demikian juga dengan subjek penelitian ini yang memiliki penyebab insomnia masing-masing.

# a. Subjek JT

Menurut pengakuan subjek, jam tidurnya mulai berantakan ketika ia berada di pertengahan semester. Dikarenakan banyak proyek sistem dari matakuliah yang harus diselesaikan segera mungkin. Dari faktor tersebut subjek sering berjaga pada malam hari atau tidur di jam 12 lewat. Namun, setelah di akhir semester kebiasaan tersebut mulai tidak bisa dikendalikan oleh subjek. Masalah yang menurut subjek memenuhi pikirannya yaitu ketika berada di semester akhir yang perlu mengerjakan skripsi di saat pandemi covid-19 dan di tambah masalah dengan pasangan atau pacar. Subjek merasa kurang efisien untuk mengerjakan skripsi di rumah saja, karena subjek merasa perlu untuk belajar bersama ataupun diskusi secara langsung dengan temannya, di mana ada beberapa sistem atau aplikasi yang belum dikuasainya. Meskipun bisa diskusi secara online, tetapi mengenai penjelasan suatu sistem atau aplikasi terlalu sulit jika dijelaskan lewat online. Dari hal tersebut, subjek merasa sendiri di akhir kuliahnya ini. Ditambah masalah subjek dengan pasangannya, dikarenakan pasangan subjek

sering membanding-bandingkan permasalahannya dan tidak mengahargai perasaan subjek. Ketika pasangan subjek terdapat masalah keluarga, ia mulai berubah dan sifat tidak baiknya mulai muncul satu persatu. Hal-hal tersebut membuat pikiran subjek menumpuk dan terganggu, karena subjek merasa tidak ada seseorang yang mendukungnya dan mendengarkannya di saat pengerjaan skripsi.<sup>84</sup>

Terkadang subjek mengatasi insomnia tersebut dengan mendengarkan lagu-lagu yang bernada lembut ketika akan tidur. Sesekali subjek meluapkan emosinya dengan menangis sampai ia tertidur.

# b. Subjek NH

Subjek mengaku mulai mengalami insomnia atau susah tidur semenjak pertengahan semester kuliah. Awalnya subjek tidak menyadari jika jam tidurnya semakin hari semakin larut, karena biasanya ia baru bisa fokus mengerjakan tugas kuliah di tengah malam, dan kebiasaan tersebut berlangsung semakin bertambahnya semester. Keinginan subjek mengisi waktu luangnya untuk bekerja tidak diperbolehkan ibunya dengan alasan yang menurut subjek tidak logis. Apalagi subjek sebagai anak tunggal yang tentu saja memiliki tanggung jawab untuk orang tuanya lebih besar dan orang tuanya merupakan model orang tua yang ketat yang memprotek subjek. Ditambah keinginan ibunya yang meminta subjek untuk menjadi tenaga pendidik saja membuat subjek tidak nyaman. Semenjak subjek berhenti dari kuliah jurusan pendidikan, ia berpindah ke kuliah yang diminatinya. Akan tetapi di lingkungan rumahnya, tetap saja subjek diminta mengajar di salah satu TPQ. Tidak bertahan lama subjek mengajar di tempat tersebut, ia pun

\_

<sup>84</sup> Wawancara 21 Juli 2021.

mulai merenggangkan kegiatan dengan tidak kerap masuk untuk mengajar. Selain masalah dengan orang tuanya, subjek memiliki banyak tekanan dengan keluarga lainnya. Seperti, banyak keluarga yang mengomentari wajahnya yang berjerawat. Hal lainnya yang terkait dengan keluarganya yaitu beberapa keluarganya yang banyak menyindir dirinya untuk segera menikah dikarenakan umur subjek yang sudah pantas. Banyak keluarganya yang menjodoh-jodohkan dengan temannya pula yang membuat subjek tidak nyaman.<sup>85</sup>

Selama susah tidur, subjek mencoba untuk mendengarkan musik atau bermain hp serta mencari tempat ternyaman di kamarnya sampai ia merasa ngantuk.

# c. Subjek AM

Sebenarnya subjek AM merupakan orang yang tidak kerap mengalami gangguan tidur. Meskipun sering berjaga untuk mengerjakan tugas kuliah, tetapi untuk memasuki keadaan tidur subjek tidak memerlukan waktu yang lama. Akan tetapi, beberapa bulan ini subjek mengaku susah tidur di malam hari dan mulai merasa ngantuk di jam-jam pagi atau sore. Menurut subjek, kesibukannya setelah menjalani sidang akhir di kuliahnya, banyak waktunya digunakan untuk belajar guna melaksanakan ujian lagi. Di tengah kepusingannya memikirkan ujian itu, subjek mengaku ada sesuatu hal masalah lainnya yang berpengaruh dengan tidurnya yaitu masalah dengan orang tuanya. Subjek merasa sedih dengan sikap orang tuanya yang kurang pengertian terhadapnya. Kurang pengertian dalam hal apa pun, baik dalam hal kebiasaan maupun kepercayaan terhadap subjek. Dari masalah dengan orang tuanya itu, subjek memiliki pikiran bahwa orang tuanya kurang pengertian

<sup>85</sup> Wawancara 23 Juli 2021.

terhadapnya dari pada orang lain yang tidak ada hubungan darah dengannya.<sup>86</sup>

Cara penanganan untuk menghadapi gangguan tidurnya ini, subjek biasanya mendengarkan murottal al-Qur'an. Dengan mendengarkan murottal, subjek merasa dirinya tenang dan mudah untuk memasuki kondisi tidurnya.

#### d. Subjek SP

Ia susah tidur sebab merasa mengalami masa quarter life crisis. Keadaan emosi dan mood subjek tidak bisa dikendalikan, terkadang merasa baik-baik saja, terkadang pula merasa khawatir, tidak percaya diri terhadap masa depannya setelah lulus kuliah. Apalagi melihat teman-temannya yang lain banyak yang sudah lulus atau skripsi yang hampir selesai atau juga sudah memiliki bisnis dan pekerjaan. Hari-harinya terasa kosong dan tidak fokus terhadap apa<mark>pun. Seringkali juga subj</mark>ek tiba-tiba menangis sendiri. Subjek takut mengecewakan orang tuanya karena ia tidak lulus tepat waktu. Ia merasa memiliki banyak ketakutan setelah lulus nantinya, takut tidak mendapatkan pekerjaan, takut menjadi beban orang tua, dan ketakutan-ketakutan lainnya. Masalah tersebut hanya bisa dipendamnya sendiri, ketika ingin bercerita dengan pasangan atau pacarnya, mereka terjadi selisih paham dan akhirnya putus hubungan yang membuat pikirannya menjadi penuh. Subjek merasa seseorang yang biasanya mendukungnya hilang seketika di saat ia membutuhkannya. 87 Hal yang biasa dilakukan subjek ketika susah tidur yaitu bermain hp sampai ia merasa ngantuk.

<sup>&</sup>lt;sup>86</sup> Wawancara 26 Juli 2021.

<sup>&</sup>lt;sup>87</sup> Wawancara 28 Juli 2021.

# B. Terapi Shalawat Tibbil Qulub

Peneliti mengimplementasikan dan mengamalkan shalawat Tibbil Qulub kepada penderita insomnia selama 30 hari terhadap 4 subjek atau responden perempuan. Penerapan terapi terhadap subjek dilakukan di bulan Agustus. Sebelum melaksanakan terapi, peneliti memberikan beberapa pertanyaan atau angket untuk dijawab subjek yang bertujuan menjadi alat ukur insomnia. Alat ukur tersebut berguna untuk mengukur tingkat insomnia subjek dengan menggunakan alat ukur bernama KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale).

Alat ukur ini dibuat oleh kelompok studi Biologik Psikiatri Jakarta yang namanya menjadi KSPBJ-*IRS*. <sup>88</sup> Melihat dari skripsi Noviani, alat ukur KSPBJ-*IRS* ini bersumber dari buku tulisan Iskandar dan Setyonegoro yang berjudul *Psikiatri Biologik* terbitan tahun 1985. <sup>89</sup> Kemudian dimodifikasi oleh Iwan yang terdiri dari 11 pertanyaan. <sup>90</sup> Berikut contoh dari kuesioner KSPBJ-*IRS* yang berasal dari dr. Suparyanto, M.Kes. <sup>91</sup>

# Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)

Nama Subjek:

Tanggal Pemeriksaan:

Berilah tanda ( $\sqrt{}$ ) pada pilihan yang sudah disediakan sesuai dengan yang anda rasakan!

#### 1. Kesulitan untuk memulai tidur

1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu

<sup>88</sup> Mentari, "Hubungan ...", 258.

<sup>&</sup>lt;sup>89</sup> Noviani Adeleyna, "Analisis Insomnia Pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes", (Skripsi—Universitas Indonesia, 2008), 34.

<sup>90</sup> Moh Aziz, "Pengaruh Terapi ..., 87.

<sup>91</sup> dr. Suparyanto, M.Kes, "Kuesioner Pengukuran Insomnia ...

- 2. Tiba-tiba terbangun pada malam hari
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu
- 3. Bisa terbangun lebih awal/dini hari
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu
- 4. Merasa mengantuk di siang hari
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu
- 5. Sakit kepala di siang hari
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu
- 6. Merasa kurang puas dengan tidur
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu
- 7. Merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu
- 8. Mendapat mimpi buruk
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu
- 9. Badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu
- 10. Jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu
- 11. Tidur selama 6 jam dalam semalam
  - 1= Tidak pernah; 2= Kadang-kadang; 3= Sering; 4= Selalu

Berikut ini merupakan penjelasan dari pertanyaan KSPBJ-*IRS* dan nilai skor dari tiap pertanyaan yang dipilih subjek:

- 1. Memulai/masuk tidur. Seseorang yang normal biasanya dapat tertidur dalam waktu 5-15 menit, sedangkan penderita insomnia akan lebih lama dari 15 menit. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah sulit untuk memulai tidur, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.
- 2. Terbangun malam hari. Seseorang yang normal dapat mempertahankan tidurnya sepanjang malam, kadang-kadang terbangun 1-2 kali. Namun, untuk penderita insomnia akan terbangun lebih dari 3 kali. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah terbangun di malam hari, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.
- 3. Terbangun awal/dini hari. Normalnya seseorang dapat terbangun kapan pun ia inginkan, tetapi penderita insomnia biasanya akan bangun lebih cepat misalnya, terbangun 1-2 jam sebelum waktu untuk bangun. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah terbangun lebih awal/dini hari, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.
- 4. Kantuk di siang hari. Normalnya jika seseorang di malam hari sudah merasa puas dan cukup dalam tidurnya, maka saat siang tidak akan merasakan kantuk. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah mengantuk di siang hari, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.
- 5. Sakit kepala. Manusia umumnya jika semua aktivitasnya dijalani dengan normal, khususnya aktivitas tidur, maka keadaan fisiknya juga

normal atau sehat. Tetapi, bila salah satu aktivitasnya berjalan tidak normal seperti tidur yang tidak normal, tubuh akan memberikan sinyal bahwa ada yang terjadi di dalam tubuhmu. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah sakit kepala di siang hari, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.

- 6. Kurang puas dengan tidur. Seseorang yang memiliki tidur normal, umumnya memiliki porsi tidurnya yang cukup. Akan tetapi, penderita insomnia merasa porsi tidurnya kurang dan ingin tidur lagi. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah merasa kurang puas dengan tidur, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.
- 7. Kualitas tidur. Normalnya seseorang akan tertidur dengan nyenyak atau dalam yang berarti tidurnya dengan keadaan nyaman dan tenang, sedangkan penderita insomnia biasanya akan tertidur tidak nyenyak di mana ia merasakan kegelisahan di dalam dirinya. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur., skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.
- 8. Mimpi saat tidur. Normalnya biasanya seseorang tertidur tidak mengalami mimpi atau bermimpi, tetapi tidak mengingatnya dan kadang-kadang mimpinya yang dapat diterimanya. Untuk penderita insomnia memiliki mimpi yang lebih banyak atau selalu bermimpi dan kadang-kadang mimpi buruk. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah mimpi buruk, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.
- 9. Keadaan tubuh ketika bangun. Subjek normal pada saat terbangun akan merasa segar setelah tidur di malam hari, sedangkan untuk penderita insomnia biasanya bangun dengan tidak segar, lemah, letih,

dan kurang bertenaga. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah terasa lemah, letih, dan kurang tenaga setelah tidur, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.

- 10. Jadwal tidur tidak beraturan. Normalnya seseorang memiliki aktivitas tidur yang teratur dan terjadwal. Sedangkan penderita insomnia memiliki jam tidur sampai jam bangunnya pun tidak beraturan. Skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah memiliki jadwal tidur yang tidak beraturan, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.
- 11. Lama waktu tidur. Pada poin ini untuk menilai kuantitas total jam tidur yang tergantung pada lamanya subjek tidur dalam satu hari. Normalnya jam tidur biasanya dalam sehari lebih dari 6,5 jam (6 jam 30 menit), sedangkan pada penderita insomnia mempunyai waktu tidur yang lebih sedikit. Setiap jawaban akan memiliki skor atau nilai seperti dalam pertanyaan yaitu skor 1 jika memilih jawaban tidak pernah tidur selama 6 jam dalam semalam, skor 2 jika memilih jawaban kadang-kadang, skor 3 jika memilih jawaban sering, dan skor 4 jika memilih jawaban selalu.

Berikut merupakat skor yang diperoleh dari subjek:

Nama Subjek	Jumlah Nilai	Hasil
JT	23	Insomnia ringan
NH	30	Insomnia berat
AM	24	Insomnia ringan
SP	33	Insomnia berat

Berdasarkan hasil dari pertanyaan yang telah diajukan oleh KSPBJ-IRS ditetapkan bahwa yang mendapatkan nilai di bawah 10 digolongkan tidak insomnia dan di atas 10 sudah dapat dikatakan insomnia. Sebelum mengarah ke proses terapi, peneliti menyarankan untuk menempatkan diri subjek di tempat tidur yang nyaman dan dengan suasana yang hening. Kemudian dengan posisi yang nyaman pula, subjek diharapkan merenungkan dan memahami kejadian atau masalah dalam satu hari penuh, dengan tujuan untuk berdamai dengan diri sendiri dan berdamai dengan keadaan.

Berdamai dengan diri sendiri adalah suatu keadaan di mana kita menerima dan menghadapi kenyataan di dalam kehidupan yang sedang dilalui dengan apa adanya. Untuk mengawali berdamai dengan diri sendiri, subjek bisa melakukan dengan mengakui semua perasaan yang dirasakan seperti, perasaan marah, benci, kesal, sedih. Selanjutnya, subjek menerima bahwa ia sekarang sedang mengalami perasaan itu dan jangan mengabaikan emosi yang muncul serta melepaskan semua emosi yang dirasakan dengan tujuan agar tidak menjadi beban. Dengan berteriak dan menangis merupakan salah satu contoh untuk melepaskan emosi. 92

Subjek melakukan latihan untuk berdamai dengan diri sendiri sebagai berikut: *Pertama* dengan keadaan subjek yang berbaring kemudian subjek memejamkan mata. Saat mata terpejam, di dalam pikiran pasti akan muncul berbagai hal yang mengganggu, rasa sakit yang dirasa seketika hadir, ataupun mengingat orang yang menyakiti bermunculan. Subjek cukup mengamati berbagai pikiran yang muncul di kepala. Namun, hal tersebut bisa diatasi dengan membiasakan untuk melakukan latihan.

Kemudian subjek berdialog dengan diri sendiri untuk jujur tentang segala sesuatu yang sudah dilalui dan mengatakan dalam hati, "Sekarang saya sedang merasa bahagia," atau "Sekarang saya memang sedang sedih,"

53

<sup>&</sup>lt;sup>92</sup> Amar Maulana, *Cara Mudah Berdamai Dengan Diri Sendiri*, (Yogyakarta: Penerbit Cemerlang, 2020), 16&110.

"Hari ini saya merasa kecewa," atau semua hal yang sedang dirasakan oleh subjek. Subjek merasakan emosi yang bergantian muncul dalam beberapa menit, kemudian subjek menarik napas yang dalam dan mengeluarkan emosi yang ada dengan mengehembuskan napas secara perlahan ditambah dengan mengatakan di dalam hati kalimat positif untuk bisa mendorong melepaskan emosi negatif. Contoh kalimat positif untuk diri sendiri misalnya seperti, "Aku paham akan emosi yang aku rasakan, tidak apa-apa aku merasakannya. Aku percaya diriku bisa melepaskan rasa kecewa/marah/sedih ini. Aku izinkan diriku bahagia, aku izinkan diriku damai. Aku punya niat baik untuk diriku sendiri, niat baik yang cukup untuk tenang dan bahagia," atau "Terima kasih diriku, sudah merasakan perasaan negatif ini dan melepaskannya. Kamu kuat, kamu hebat sudah bisa melalui permasalahan pikiran dan perasan ini."

Setelah melakukan hal tersebut, subjek melanjutkan dengan teknik relaksasi pernapasan yang menggunakan pernapasan perut. Sebelum memulainya, subjek mengambil posisi yang lebih nyaman. Kemudian mengatur mata agar tidak tegang. Lalu menarik napas panjang dari hidung (perut menggembung), ditahan sebentar, dan menghembuskannya perlahan-lahan melalui mulut (mengempeskan perut). Saat melakukan tarikan napas, subjek memfokuskan atau memusatkan pikiran dan perasan pada tarikan dan hembusan napas. Diikuti dengan anggota tubuh untuk merilekskannya, mulai dari kelopak mata, rahang yang dimajukan dan diturunkan, hingga tangan sampai kaki. Subjek mengulangi hal tersebut beberapa kali sampai mendapatkan pernapasan yang stabil, tenang, dan jauh lebih nyaman dari sebelumnya.

Setelah dirasa keadaan subjek sudah rileks, subjek mulai melakukan terapi shalawat Tibbil Qulub dengan menggunakan metode *sama*' atau mendengarkan musik dari shalawat Tibbil Qulub. Musik dari shalawat Tibbil Qulub tersebut menggunakan irama yang sudah sering didengarkan di berbagai macam *platfrom* media sosial. Subjek memutar musik dengan

posisi yang sudah berbaring setelah melakukan beberapa proses terapi sebelumnya. Musik shalawat Tibbil Qulub diputar melalui bantuan berupa alat elektronik yang bisa membantu memutar musik. Selain mendengarkan, subjek juga memahami bacaan shalawat Tibbil Qulub yang bertujuan untuk berdoa memulihkan penyakit hati yang dirasakannya. Shalawat Tibbil Qulub diputar beberapa kali sampai subjek muncul rasa kantuk dan bisa tertidur.



#### **BAB IV**

# ANALISIS DATA

# A. Makna dan Fadhilah Shalawat Tibbil Qulub

Shalawat itu sendiri adalah bentuk penghormatan yang bertujuan untuk mendoakan Nabi. Maksudnya yaitu mendoakan atau mengharap berkah dari Rasulullah yang merupakan kekasih Allah Swt. Amalan shalawat juga merupakan amalan yang mudah dan istimewa karena termasuk bagian dari berzikir atau mengingat Allah Swt sekaligus memberi penghormatan kepada Nabi Muhammad saw yang merupakan nabi Allah paling mulia dan tinggi kedudukannya di antara para Rasul lainnya. Maka dari itu, ketika bershalawat kepada Nabi saw artinya kita juga sedang melakuk<mark>an zikir. Amalan sh</mark>alawat juga dikatakan sebagai amalan yang pasti diterima oleh Allah Swt. Menurut seorang mufti Mesir yang berpendapat, jika amalan sedekah kita dengan niat ingin dipuji, maka sedekah itu sia-sia. Begitu pula amalan ibadah shalat karena ingin diperhatikan manusia, maka shalatnya tidak mendapat pahala. Namun, jika bershalawat, walaupun riya' akan tetap mendapat pahala karena shalawat berhubungan dengan Nabi Allah yang agung yaitu Nabi Muhammad saw.93

Membaca shalawat kepada Nabi merupakan amal yang agung dan mempunyai banyak manfaat. Setiap shalawat yang dibaca akan diperlihatkan kepada Nabi dan Nabi pun akan membalas dengan doa untuk pembacanya. Apalagi memperbanyak shalawat setiap saat dengan hati yang ikhlas dan diikuti dengan ibadah-ibadah lainnya. Meskipun hanya dilakukan semampunya, tetapi secara kontinu hal itu merupakan amalan yang dicintai Allah Swt. Karena sejatinya keberkahan akan datang saat

<sup>93</sup> Muchlis Marshal, Shalawatin Aja, (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2020), 8-9.

melakukannya dengan ikhlas, ridha, dan tulus. Apalagi makna dari shalawatnya untuk meminta kesembuhan berbagai penyakit.

Contohnya dengan shalawat Tibbil Qulub yang banyak dimaknai sebagai obat atau penenang hati. Ulama'- ulama' juga banyak yang membahas mengenai shalawat Tibbil Qulub untuk obat berbagai penyakit, baik penyakit lahir maupun batin. Dari keimanan dan keyakinan terhadap Nabi sebagai utusan Allah Swt lah yang bisa membantu untuk menyembuhkan dari penyakit. Melalui shalawat Tibbil Qulub ini sebagai perantara untuk berdoa kepada Allah Swt dan didoakan oleh Baginda Nabi Muhammad saw sebagai kekasih-Nya.

Fadhilah shalawat Tibbil Qulub sendiri yaitu diantaranya untuk membantu berikhtiar kepada Allah Swt agar penyakit yang dialaminya segera pulih, baik penyakit pada fisik maupun pada batin. Penyakit pada batin atau jiwa misalnya, mengalami kesedihan, kegelisahan, was-was, iri, dendam, benci, dan lainnya. Dengan merenungi dan memahami bacaan shalawat Tibbil Qulub tersebut lewat dibaca atau didengar dapat menenangkan hati maupun pikiran. Tentunya dengan kemauan, keyakinan, dan ikhtiar yang sungguh-sungguh kepada Allah Swt, penyakit yang dirasa akan pergi. Seperti halnya yang dilansir dalam artikel bahwa shalawat Tibbil Qulub dapat membantu untuk menyembuhkan salah satu pasien covid-19, di mana pasien tersebut beserta ibunya meniatkan membaca shalawat Tibbil Qulub untuk kesembuhannya dari covid-19.

#### B. Implementasi Terapi Shalawat Tibbil Qulub

Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti berjenis kelamin perempuan karena perempuan umumnya jika memiliki suatu masalah akan melibatkan perasaan dan emosi untuk menghadapinya dibanding dengan

57

<sup>&</sup>lt;sup>94</sup> Syaifullah, "Pengalaman Perempuan di Ponorogo Sembuh dari COVID-19 Dengan Shalawat Tibbil Qulub", <a href="https://jatim.nu.or.id/read/pengalaman-dara-cantik-sembuh-dari-covid-19-dengan-shalawat-tibbil-qulub">https://jatim.nu.or.id/read/pengalaman-dara-cantik-sembuh-dari-covid-19-dengan-shalawat-tibbil-qulub</a>, (diakses pada 30 Oktober 2021).

laki-laki. Maka dari itu, akan berpengaruh terhadap keadaan menjelang tidur yang berdampak pada gangguan tidur. Sesuai dengan penelitian dalam sebuah jurnal menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan menderita insomnia dari pada laki-laki karena perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk.<sup>95</sup>

Perempuan memiliki otak yang merespon kewaspadaan negatif yang muncul akibat konflik dan stres. Adanya permasalahan tersebut menimbulkan hormon negatif sehingga berakibat stres, gelisah, dan rasa takut. Berbeda dengan laki-laki, mereka menganggap bahwa permasalahan dalam hidup dapat memberikan dorongan yang positif dan umumnya menikmati permasalahan yang ada atau menanggapi suatu permasalahan dengan santai. Dapat dilihat bahwa ketika perempuan mendapatkan tekanan, maka mereka akan lebih mudah mengalami stres. <sup>96</sup>

Penelitian ini juga mengambil subjek yang berstatus sebagai mahasiswi akhir, karena pada mahasiswi akhir rentan mengalami stres yang disebabkan perihal masa depan yang diimpikan. Sedangkan dilihat dari faktor internalnya yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, sedangkan faktor eksternalnya yaitu adanya masalah di lingkungan masyarakat, keluarga, maupun orang lain di sekitarnya, serta beban kuliah yang sedang dalam tahapan mengerjakan skripsi. Mereka berada dalam situasi yang penuh tuntutan oleh proses menyusun skripsi, sehingga mengalami kelelahan secara fisik, emosional, dan mental.

Bersamaan dengan wawancara, peneliti juga mengukur tingkat insomnia dengan menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale). Kemudian setelah diketahui

<sup>&</sup>lt;sup>95</sup> Putu A. Dewi&I Gusti A.I. Ardani, "Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013", *E-Jurnal Medika Udayana*, vol. 3, no. 6, (2014), 5.

<sup>&</sup>lt;sup>96</sup> Lusia Nsrani&Susy Purnawati, "Perbedaan Tingkat Sters Antara Laki-laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar", *E-Jurnal Medika Udayana*, vol. 4, no. 12.

tingkat insomnia subjek, peneliti mengatur susunan penelitian dengan masing-masing klien untuk melakukan intervensi antara subjek dan peneliti terlebih dahulu. Dengan pendekatan antara peneliti dan subjek, diharapkan dapat melakukan perkenalan, menjalin hubungan baik dengan subjek, penjelasan masalah subjek, perumusan masalah, dan pembahasan bersama.

Setelah mengenal dan mengetahui permasalahan subjek atau bisa disebut dengan konseling, peneliti membahas proses terapi shalawat dengan subjek. Setelah itu, subjek mempraktekkannya saat akan tidur. Selepas mempersiapkan posisi dengan nyaman di tempat tidur, subjek mengawali dengan mengenal dan memahami permasalahan yang dimilikinya dengan berdamai dengan dirinya sendiri. Selain komunikasi dengan Tuhan dan sesama manusia, komunikasi dengan diri sendiri juga penting sebagai introspeksi untuk menjadi diri yang lebih baik lagi.

Emosi yang dimiliki merupakan hal yang wajar di dalam diri setiap manusia. Dengan emosi, manusia bisa menunjukkan ekspresinya, seperti kecewa, sedih, bahagia, atau tertawa. Namun, dengan adanya emosi bisa berdampak negatif atau bisa memunculkan kebencian, kekecewaan, kemarahan, baik pada diri sendiri atau orang lain. Manusia perlu mengetahui sumber kemunculan emosi agar bisa mengolahnya dengan mengenali terlebih dahulu emosi apa yang muncul dan tidak menolak adanya emosi tersebut.

Dalam kasus ini, subjek diperkenankan untuk menelusuri, kemudian mengakui, menerima, lalu menyadari, setelah itu memaafkan, mensyukuri, serta mendoakan, dan melepaskan semua emosi yang dirasakan, terutama dengan emosi-emosi negatif. Sesudah itu, subjek berkomunikasi dengan dirinya sendiri untuk jujur dengan perasaan yang ia rasakan. Dengan tujuan subjek bisa menerima atau menghadapi emosi negatif yang dimilikinya serta berdamai dengan perasaan tersebut dan

mengelolanya. Berdamai dengan diri sendiri juga termasuk menghadapi keadaan yang berada di dalam kendali diri kita dan tidak memaksakan halhal yang berada di luar kendali kita. Beberapa hal yang berada di bawah kendali kita yaitu pertimbangan, persepsi, keinginan, tujuan, ataupun pikiran dan tindakan kita. Bisa dikatakan semua hal yang ada di dalam diri kita sendiri. Kita perlu mengendalikan apa yang kita izinkan untuk menetap di kepala kita.

Selesai menelusuri emosi yang dirasakan, subjek meneruskan dengan teknik relaksasi pernapasan perut yang bertujuan untuk meredam ketegangan dan kecemasan hingga mendapatkan pernapasan yang stabil, tenang, dan jauh lebih baik. Relaksasi dilakukan agar kondisi fisik terasa tidak kaku, santai, dan benar-benar tenang. Ketika tegang, yang terjadi pada fisik yaitu kontraksi serabut otot skeletal, sedangkan ketika relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot tersebut. Maka, saat mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja saraf parasimpatetis.

Menutup mata dalam relaksasi untuk mengurangi masukan pada otak yang tidak diinginkan dan dapat menghilangkan sekitar 80% dari masukan eksternal otak. Pengaturan posisi mata juga bagus untuk membantu membawa pikiran ke suatu keadaan mental yang tenang. 98 Keadaan fokus terhadap tarikan dan hembusan napas sangat diperlukan agar relaksasi menimbulkan efek bagi tubuh. Teknik ini diulang beberapa kali sampai subjek mengalami pernapasan yang stabil dan lebih rileks dari sebelumnya.

Setelah subjek merasa jauh lebih rileks dari sebelumnya, subjek memulai audio musik shalawat Tibbil Qulub yang sebelumnya sudah

<sup>&</sup>lt;sup>97</sup> Annisa M&Sofia R, "Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama", *Psikoislamika*: Jurnal Psikologi Islam, vol. 8, no. 1, (2011), 4.

<sup>98</sup> Herliyana Isnaneni, "Materi perkuliahan Quantum touch healing", (Oktober 2020).

disiapkan dengan keadaan tubuh yang sudah berbaring. Mendengarkan lantunan shalawat Tibbil Qulub yang diiringi dengan instrumen musik yang menenangkan dapat mengurangi ketegangan otot saraf. Mendengarkan musik memiliki beberapa keuntungan, apalagi jenis musik religius atau islami yang memiliki nada lembut. Beberapa keuntungannya yaitu, sangat efektif untuk meredakan kegelisan, stres, depresi, mendorong perasaan rileks, membuat perubahan positif, menenangkan, dan meringankan perasaan serta pikiran yang kurang menyenangkan. <sup>99</sup>

Musik sendiri bagi manusia sudah tidak asing lagi, dengan musik dapat mempengaruhi diri untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Di mana musik dapat menenteramkan hati, karena mampu membangkitkan rasa bahagia yang dikirim dari otak dan diiringi oleh detak jantung yang menyesuaikan irama lagu yang didengar sehingga menimbulkan perasaan nyaman. Dengan mendengarkan musik akan membantu kondisi emosi beralih ke arah yang lebih positif atau baik. 100

Manfaat musik untuk terapi sangat berpengaruh sebab di dalam musik terdapat bunyi sebagai salah satu stimulus relaksasi pada seseorang. Bunyi dapat menjadi salah satu terapi yang memberikan stimulus gelombang alpha yang menyebabkan seseorang memasuki kondisi alpha dalam. 101 Ketika mendengarkan suara atau musik tertentu yang berada pada gelombang alpha, maka akan merasakan relaksasi.

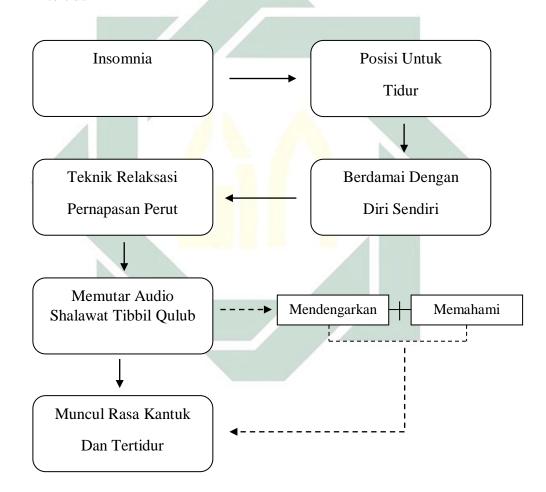
Selain mendengarkan alunan musik shalawat, subjek juga diarahkan untuk memahami isi dari shalawat Tibbil Qulub sebagai obat untuk sakit yang sedang dialami. Yang berarti bahwa subjek berdoa, mengingat, dan meminta pada Allah Swt untuk melimpahkan rahmat

<sup>&</sup>lt;sup>99</sup> Dina Mutiah&Hadwi, "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri", *Medikora*, vol. XVI, no. 1, (April 2017), 20.

<sup>&</sup>lt;sup>100</sup> Lailatul&Rahmawati&Hilyatul, "Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau", *Nathiqiyyah*: Jurnal Psikologi Islam, vol. 3, no. 1, (2020).

<sup>&</sup>lt;sup>101</sup> Wisnu Khoir, "Peranan Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jamaah Majelis Rasulullah Di Pancoran", (Skripsi—UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007), 35.

kepada Nabi Muhammad saw sebagai dokter hati atau penyakit lainnya beserta obat guna menyembuhkan penyakit hati yang dirasakan subjek. Dengan memahami shalawat Tibbil Qulub ini akan memutus rantai kesedihan atau amarah dan emosi negatif lainnya. Selanjutnya dengan mendengarkan musik tersebut secara berulang-ulang akan berefek pada ketenangan hati dan pikiran subjek yang berdampak pada menurunnya gelombang otak menjadi delta yang mengartikan sudah dalam keadaan tertidur.



# C. Pengaruh Terapi Shalawat Tibbil Qulub Untuk Insomnia

Pada penelitian ini memiliki subjek sebanyak 4 orang yang mengalami insomnia dan pelaksanaan terapinya selama 30 hari. Pembahasan penelitian ini berfokus pada shalawat Tibbil Qulub yang digunakan untuk penderita insomnia dari kalangan mahasiswi tingkat akhir. Mengingat mahasiswi merupakan orang yang ada di sekitar peneliti dan berdasarkan pengamatan peneliti kebanyakan waktu tidur mereka tidak normal. Dari keempat subjek memiliki hasil yang berbeda dari pelaksanaan terapi. Hal itu disebabkan oleh tingkat insomnia yang dialami subjek, penyebab insomnia, ataupun pada kefokusan subjek saat proses pelaksanaan.

Dari mendengarkan shalawat Tibbil Qulub yang memiliki irama atau melodi yang lembut dapat berefek untuk menenangkan jiwa. Tibbil Qulub sendiri memiliki arti obat hati, yang berguna untuk obat orangorang yang memiliki penyakit hati spiritual (batiniah) yang menjadi pusat perasaan, seperti marah, was-was, frustasi, dengki, dan lainnya. Penyakit hati pada fisik (jasmani) sangat berpengaruh pada kesehatan badan dan hati spiritual juga besar pengaruhnya pada kesehatan jiwa. Maka dari itu, pentingnya menenangkan hati dikala sedang tidak baik-baik saja.

Penyebab insomnia bagi setiap subjek berbeda-beda. Dilihat dari penyebab setiap subjek perbedaannya tidak jauh yaitu antara masalah skripsi dan masalah dengan keluarga atau pasangan. Cara masing-masing subjek pun tidak jauh berbeda menangani insomnianya yakni menunggu rasa kantuk muncul dengan bermain hp hingga larut ataupun mendengarkan musik kesukaan. Namun, dalam penelitian ini memberikan cara yang jarang subjek lakukan untuk mengatasi insomnianya tersebut dengan cara mendengarkan shalawat Tibbil Qulub.

Shalawat bisa digunakan terapi berbagai penyakit apa saja, baik penyakit lahir maupu batin. Ketika shalawat berada dalam ingatan atau menyebutnya secara berulang-ulang akan membuat gelombang otak menjadi lebih tenang dan memasuki keadaan nyaman. Pada saat itu, subjek sudah mulai mengantuk dan bisa mengatasi atau mengurangi

<sup>&</sup>lt;sup>102</sup> Olivia, *Terapi* ..., 24.

keadaan yang sulit tidur. Berikut pengaruh terapi shalawat Tibbil Qulub dari setiap subjek:

## a. Subjek JT

Dilihat dari hasil skor KSPBJ-IRS yang mendapatkan nilai 23 yang mengatakan JT mengalami insomnia tingkat ringan. Di minggu pertama penerapan ia mengaku terjadi perubahan jam tidurnya sedikit demi sedikit, dari jam tidur yang biasanya dimulai dini hari (lewat pukul 1 malam) berkurang menjadi pukul 24.00 atau sebelumnya. Minggu selanjutnya ia merasakan kantuk yang yang lumayan dari sebelumnya jika mendengarkan musik shalawat Tibbil Qulub dan merasa pikirannya lepas tanpa ada beban atau masalah yang sedang dialami. Dilihat dari hal tersebut, JT memiliki kefokusan yang baik mulai dari relaksasi sampai memutar musik shalawat Tibbil Qulub. Mungkin dari kebiasaannya yang sering mendengarkan lagu-lagu bernada lembut yang membantu kefokusan JT pada musik shalawat.

Beberapa minggu kemudian, JT mengaku merasakan tenang ketika melakukan proses terapi mulai dari *self talk*, relakasai pernapasan, sampai mendengarkan musik shalawat Tibbil Qulub. Namun, di mana ada waktu tertentu JT masih memikirkan masalahnya yang membuat ia tidak tenang. Meskipun demikian, setelah melakukan proses terapi shalawat Tibbil Qulub JT merasa terbantu untuk mengurangi insomnianya, di mana tidak sering tidur sampai dini hari, mengurangi pikiran yang mengganggu, dan membantu menenangkan hatinya bila mendadak teringat masalahnya. Selain itu, terapi ini juga menjadi tempat untuk merenungi masalahnya selama ini dan menghadapinya jadi lebih santai.

# b. Subjek NH

Lain lagi dengan subjek NH, ia mendapatkan skor 30 yang mengartikan ia mengalami insomnia tingkat berat. Minggu pertama samapi akhir NH mengatakan, jika mendengarkan musik shalawat Tibbil Qulub ini belum membantu insomnianya. Dikarenakan dari omongan-omongan atau ekspetasi-ekspetasi keluarga masih ia bawa sampai waktu tidur. NH masih terbebani dengan masalah tersebut tentang kehidupannya yang masih diatur oleh orang lain. Meskipun ia mengaku mendengarkan shalawat Tibbil Qulub bisa membuat dirinya nyaman, tetapi ia masih belum berdamai maupun menerima keadaannya sekarang yang membuat pikiran di otaknya masih bekerja di waktu yang seharusnya untuk istirahat. Di sisi lain NH mengaku, sekali dua kali efek shalawat Tibbil Qulub sedikit pengaruh pada tidurnya yang membuat ia cepat kantuk, akan tetapi tidak bertahan lama dan ia terbangun lagi dini hari.

# c. Subjek AM

Kemudian pada subjek AM, ia mendapatkan skor 24 yang menandakan ia mengalami insomnia ringan. Menurutnya saat mendengarkan shalawat Tibbil Qulub, ia merasa sangat bepengaruh pada susah tidurnya. Di minggu awal dengan mendengarkan shalawat Tibbil Qulub, ia merasa tenang dan ayem di dalam dirinya. Lantaran ia sebelumnya selalu mendengarkan murottal al-Qur'an di saat susah tidur, jadi ketika dibantu dengan mendengarkan shalawat Tibbil Qulub, AM tidak sulit untuk merasakan tenang dan damai pada pikiran maupun hati. Minggu ini AM mengaku jika mendengarkannya musik shalawat Tibbil Qulu saja sudah merasa kantuk, karena menurutnya irama shalawat ini sangat lembut.

Minggu selanjutnya subjek AM mulai muncul ketenangan dalam dirinya yaitu ia bisa *legowo* atau rela atau ikhlas pada apa yang terjadi dalam kehidupannya. Sebagian minggu kebelakang, bersama dengan

rasa tenang ketika mendengarkan shalawat Tibbil Qulub, AM menyatakan juga ia berusaha menerima dan memaafkan kesedihan yang ada di rasakan selama ini. Menurutnya yang membuat dirinya tidak baik-baik saja sampai mengganggu waktu tidurnya yaitu dari satu masalah yang belum selesai ditumpuk lagi masalah lainnya. Selain itu pula, dari proses terapi ini AM mengenal cara untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri agar bisa berdamai dengan keadaan yang ia hadapi.

## d. Subjek SP

Selanjutnya dengan subjek SP yang merupakan memiliki skor paling tinggi yaitu 33, yang berarti insomnianya di tingkat berat berdasarkan dari KSPBJ-IRS. Menurutnya, minggu awal sampai akhir saat proses terapi relaksasi ia tidak bisa fokus dan justru ia beberapa kali menangis tanpa tahu alasannya. SP menganggap masih ada masalah-masalah yang dipendamnya saat sebelum kuliah yang menjadikan dia yang sekarang. Akan tetapi untuk kualitas tidurnya, mendengarkan shalawat Tibbil Qulub ini belum membantu merubah insomnianya, tetapi untuk jam tidurnya bisa berkurang meskipun hanya sedikit selama 30 hari proses terapi. Sedangkan untuk mendengarkan shalawat Tibbil Qulub ia merasa di dalam hatinya ada ketenangan, namun matanya masih terjaga.

Melihat hasil terapi dari empat subjek yang berbeda-beda, sebaiknya untuk melakukan terapi ini secara berulang terus-menerus karena shalawat itu sendiri untuk mencapai titik didih kepada pembacanya memerlukan proses yang diiringi dengan keinginan untuk berubah. Dua orang yang memiliki skor insomnia yang tinggi dibanding lainnya memiliki pengaruh yang kurang membantu untuk insomnianya. Secara tidak sadar mereka masih membebani atau memikirkan terlalu berlebihan

masalah yang dialami. Mereka juga masih belum bisa berdamai dengan dirinya sendiri yang dilihat saat relaksasi yang tidak bisa fokus.

Relaksasi itu sendiri adalah suatu keadaan yang menurunkan ketegangan tanpa ada ikut campur emosi. 103 Jika diri kita sudah relaks, maka sebagai tanda bahwa tubuh sedang mengendurkan bagian-bagian yang tegang. Apalagi kegiatan pagi hari yang banyak menguras dan menumpuk di pikiran, jelas tidak bisa menghindar dari semua itu, oleh sebabnya dengan relaksasi dapat membantu untuk mengurangi dari permasalahan.

Terlebih ketika relaksasi dibumbui dengan sesuatu bacaan yang memiliki makna kuat untuk penyembuhan. Sesuatu yang ketika dibaca atau didengarkan memiliki rasa tersendiri di dalam batin seseorang. Tentunya rasa dari setiap orang bisa berbeda-beda yang tak jarang tidak bisa dijelaskan dengan gamblang. Sejalan dengan pendapat Rima Olivia yang sebagai penggiat shalawat, menyatakan bahwa shalawat memiliki efek yang menenangkan. 104 Beliau juga berkata, jika kita memfokuskan kepada shalawat berarti kita sedang memusatkan perhatian pada hal yang sedang bergema di semesta.

Dengan kata lain, reaksi dari subjek untuk menghadapi masalahnya belum bisa dikendalikan sendiri. Ketika akan dibantu untuk menenangkannya, seperti masih ada pembatas yang mengganjal di dalam diri mereka. Sedangkan kebahagiaan sejatinya hanya datang dari dalam individu masing-masing. Jika di dalam diri mereka masih ada sesuatu yang belum terselesaikan, maka kebahagiaan itu pun masih belum juga nampak pada dirinya. Seperti pendapat filsuf Stoa, bahwa menggantungkan kebahagiaan pada hal yang tidak bisa kita kendalikan, seperti perlakuan

<sup>&</sup>lt;sup>103</sup> Mohammad Shazlie, "Terapi Musik Untuk Relaksasi Stres Seorang Anak Jalanan DI UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya", (Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), 34.
<sup>104</sup> Olivia, *Terapi* ..., 96.

orang lain, opini orang lain, status, dan lainnya merupakan sesuatu hal yang tidak rasional.<sup>105</sup>

Oleh karena itu, memaafkan merupakan langkah awal untuk mengawali proses terapi untuk diri sendiri. Pengertian pemaafan menurut Dr. Fred Luskin adalah ketika segala sesuatu berada pada tempatnya yang menyebabkan rasa damai; memaafkan adalah untuk diri kita sendiri, bukan untuk orang lain; memaafkan adalah mengambil alih kuasa atas kendali hidup kita; memaafkan adalah mengambil alih tanggung jawab atas perasaan; memaafkan adalah sebuah pilihan. 106 Belajar memaafkan luka dan dendam dapat menjadi langkah yang penting. Hal ini berguna untuk kehidupan agar hidup menjadi penuh harapan, lebih terhubung kepada Pencipta, dan memiliki ketenangan dalam hidup. Melalui pemaafan berarti mengizinkan tubuh bertugas dengan baik, memperbaiki kondisi kesehatan, dan energi supaya berfungsi lebih baik lagi.

Sungguh menakjubkannya kekuatan shalawat Tibbil Qulub yang belum banyak diketahui untuk obat dari penyakit hati ini. Mengamalkan shalawat Tibbil Qulub ini memiliki banyak keuntungan bagi pengamalnya, selain mendapat kesembuhan dari penyakit yang dimiliki juga mendapat balasan tersendiri dari Allah Swt, baik di kehidupannya di dunia atau di akhirat kelak. Dengan catatan dilakukan dengan sungguh-sungguh, meresapi setiap bacaan, dan terutama dengan istiqamah. Jika biasanya insomnia hanya dibantu dengan kesibukan-kesibukan fisik yang dilakukan sebelum tidur. Namun, lebih baik melakukan hal-hal di jalan Islam untuk menenangkan diri dengan selalu mengingat Allah Swt dan Rasulnya.

Tidur begitu sangat penting untuk kebutuhan manusia. Bahkan tidur mempengaruhi semua aktivitas lahir dan batin setiap harinya. Ibnu Qayyim al-Jauziyah pun memerhatikan tentang tidur, bahwasannya

<sup>&</sup>lt;sup>105</sup> Henry Manampiring, Filosofi Teras, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2019), 49.

<sup>&</sup>lt;sup>106</sup> Olivia, *Terapi* ..., 102.

beberapa kondisi tidur yang buruk adalah saat tidur dengan posisi tengkurap dan telentang, tidur di pagi, siang dan sore hari, tidur di bawah sinar matahari. Beliau juga menyampaikan bahwa jika seseorang melakukan tidur yang baik (miring ke kanan, berwudhu sebelum tidur), maka kondisi tubuh dan psikologis akan stabil.<sup>107</sup>

Setiap manusia diharuskan mengistirahatkan tubuhnya dengan tidur, agar kesehatan dirinya tetap terjaga. Melalui tidur, proses hidup manusia yang tertata sehingga menjangkau hidup yang lebih kreatif, bekerja keras dengan semangat, dan kondisi kejiwaan yang lebih sehat. Tidak mudah memang untuk menjalaninya di samping persoalan-persoalan hidup yang dimiliki, namun semuanya dapat dilakukan dengan membiasakan. Sesuatu yang dilakukan dengan kebiasaan, lama-lama akan menjadi hal yang normal dilakukan.

Dalam tidur juga memiliki tingkatan-tingkatan pada gelombang otak. Di saat mata masih terjaga berarti menunjukkan otak masih aktif yang berada di tingkat beta, tingkat ini masih bisa merasakan keadaan cemas, was-was, ataupun stres. Dalam kondisi ini pula baiknya untuk didengarkan shalawat Tibbil Qulub bersamaan dengan transmisi pada gelombang otak alpha. Pada keadaan ini, posisi tubuh yang mulai relaks, fokus, dan memasuki alam bawah sadar. Setelah merasakan kenyamanan, kecepatan napas mulai melambat dan memasuki kondisi yang lebih dalam yang berarti memasuki gelombang theta. Tingkatan terakhir yaitu dalam gelombang otak delta yang sudah memasuki tidur nyenyak dan terlelap. Hal ini ketika awal tidur dimulai dengan lantunan shalawat Tibbil Qulub hingga akhirnya terlelap, tubuh yang sudah tidur juga senantiasa ikut bershalawat di alam bawah sadarnya.

-

<sup>&</sup>lt;sup>107</sup> Fuad. N&Etik Dwi, *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017), 2.

## **BAB V**

#### **PENUTUP**

# A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dalam pembahasan bab-bab sebelumnya, yang berhubungan dengan judul penelitian yaitu "Terapi Shalawat Tibbil Qulub Untuk Penenang Jiwa Penderita Insomnia". Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, shalawat Tibbil Qulub adalah salah satu cara bentuk penghormatan kepada Baginda Nabi Muhammad saw yang bacaannya berisi doa untuk memohon penyembuhan dari segala macam penyakit, baik penyakit fisik maupun batin kepada Allah Swt yang melalui Nabi Muhammad. Dari shalawat Tibbil Qulub tersebut dapat membuat pendengar atau pembacanya merasakan efek berupa ketenangan, kedamaian dalam hati dan pikiran ataupun membuat fisik agar sehat.

Kedua, penerapan shalawat Tibbil Qulub untuk penderita insomnia diawali dengan memposisikan diri subjek ke tempat tidur yang hening dan nyaman. Setelah siap, subjek memulai dengan berdamai dengan diri sendiri atau bisa disebut berkomunikasi dengan dirinya atas semua masalah dan emosi yang dimiliki. Cara itu bisa dilakukan dengan menelusuri, mengakui, menerima, menyadari, memaafkan, mensyukuri, dan melepaskan semua emosi yang dirasakan. Kemudian subjek melanjutkan dengan teknik relaksasi pernapasan perut dengan menarik napas melalui hidung (perut menggembung), ditahan sebentar, dan menghembuskannya perlahan-lahan melalui mulut (mengempeskan perut). Hal tersebut dilakukan berulang kali hingga subjek mendapatkan pernapasan yang stabil dan tidak merasakan tegang pada tubuhnya. Selepas itu, subjek mulai mendengarkan shalawat Tibbil Qulub dari audio musik. Subjek mendengarkan shalawat tersebut sampai merasakan ketenangan dan sampai rasa kantuk menghampiri subjek kemudian masuk ke dalam keadaan tidur.

Ketiga, mengenai pengaruh terapi shalawat Tibbil Qulub untuk penenang jiwa penderita insomnia. Melihat dari keempat subjek penelitian ini yang sudah menerapkan terapi shalawat Tibbil Qulub selama 30 hari dapat diambil kesimpulan bahwa, shalawat Tibbil Qulub jika diamalkan untuk penderita insomnia dilihat dari pengaruhnya ada yang berpengaruh dan ada yang tidak berpengaruh. Keempat subjek dari penelitian ini mendapatkan hasil, dua subjek mengalami pengaruh dari terapi dan dua subjek merasakan tidak adanya pengaruh dari terapi. Ke pengaruhan tersebut dilihat dari kefokusan subjek saat melakukan relaksasi, karena berdamai dengan diri sendiri juga sangat berimbas pada kefokusan tersebut. Ketika subjek belum berdamai, menerima, dan memaafkan atas masalah dan emosi yang dimilikinya, itu akan membayang-bayangi saat relaksasi. Maka dari itu, kondisi subjek belum mengalami ketenangan dalam jiwanya.

#### B. Saran

Setidaknya a<mark>da beberapa sar</mark>an dari peneliti yang ditujukan untuk para penikmat, penggemar, dan sekalipun pembaca, diantaranya yaitu:

- Mempraktikkan shalawat Tibbil Qulub untuk penderita insomnia ataupun dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan agar menenangkan jiwa, hendaknya sebelumnya berdamai dengan diri sendiri terlebih dahulu atas semua masalah dan emosi yang dimiliki.
- Mempraktikkan shalawat Tibbil Qulub juga baiknya dilakukan secara berulang-ulang. Karena sesuatu yang dilakukan secara kontinu akan membuat gelombang otak menjadi lebih tenang dan memasuki keadaan nyaman.
- 3. Penelitian ini masih banyak kekurangan di dalamnya, meskipun sudah banyak penelitian yang membahas kekuatan shalawat. Akan tetapi, masih banyak yang kurang memfokuskan mengenai pembahasan shalawat Tibbil Qulub. Oleh karenanya, penelitian selanjutnya perlu memfokuskan terhadap shalawat Tibbil Qulub.

## **Daftar Pustaka**

- Abidin, Zaenal. Musik dalam Tradisi TaSawuf: Studi Sama' dalam Tarekat Maulawiyah. Skripsi—UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008.
- Adeleyna, Noviani. *Analisis Insomnia Pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes*. Skripsi—Universitas Indonesia, 2008.
- Aditya, Rifan. Sholawat Tibbil Qulub Berkhasiat Menyembuhkan Penyakit.

  Diakses dari

  <a href="https://www.suara.com/news/2020/12/24/070216/sholawat-tibbil-qulub-berkhasiat-menyembuhkan-berbagai-penyakit?page=all">https://www.suara.com/news/2020/12/24/070216/sholawat-tibbil-qulub-berkhasiat-menyembuhkan-berbagai-penyakit?page=all</a>,

  Desember 2020.
- Afifuddin, Abu Ahmad. Kekuatan Shalawat. Jakarta: AMP Press, 2014.
- Alaydrus, Habib Novel. *Rahasia Thibbil Qulub (Berkas Video)*. Diakses dari <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fkyshrQAPnI">https://www.youtube.com/watch?v=fkyshrQAPnI</a>, 8 Maret 2020.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*, cet. 1. Terjemahan: Fib Bawaan Arif Topan. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018.
- Asmuni, Ahmad. Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik). Jurnal PROPHETIC: Professional, Emapthy and Islamic Counseling Journal, Vol. 1, No. 1, November 2018.
- Asy-Syaqawi, Syaikh Amin bin Abdillah. *Shalawat Kepada Nabi, Keutamaan serta Faidahnya*. terjemahan Abu Umamah Arif Hidayatullah, *IslamHouse.com*, 2013.
- Aziz, Abdul. TaSawuf dan Seni Musik (Studi Pemikiran Abu Hamid al-Ghazali tentang Musik Spiritual). Tajdid, Vol. XIII, No. 1, Januari-Juni 2014.
- Bolhi, Mohammad Edry Bin. Bimbingan Dan Konseling Dengan Terapi Self Management Dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Skripsi— Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Bunganegara, Muadilah Hs. *Pemaknaan Shalawat; Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin*. TAHDIS: *Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis*, Vol. 9, No. 2, 2018.
- Dewi, Putu A., & Ardani, I Gusti A.I. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. E-Jurnal Medika Udayana, Vol. 3, No. 6, 2014.

- dr. Suparyanto, M.Kes. *Kuesioner Pengukuran Insomnia Pada Lansia*. <a href="https://drsuparyanto.blogspot.com/2011/10/kuesioner-pengukuran-insomnia-pada.html">https://drsuparyanto.blogspot.com/2011/10/kuesioner-pengukuran-insomnia-pada.html</a>. Diakses 13 Januari 2022.
- Fathiya, Tia Izzah. *Pemaknaan Surat Al-Ahzab Ayat 56 Dalam Tradisi Barzanji*. Skripsi—Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2019.
- G, Widya. Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda. Jogjakarta: Katahati, 2012.
- Ghaddafi, Muammar. Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi. E-Jurnal Medika Udayana 4.
- Hapsari, Artani., & Afif Kurniawan. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewas Awal. Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen, Vol. 12, No.3, 2019.
- Hardani, dkk. *Metode Peneliti<mark>an Kuali</mark>tatif* & Kuantitatif. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu, 2020.
- Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Rineka Cipta, 2010.
- Huda, Sokhi. *Tasawuf Kul<mark>tural: Fenomen</mark>a Shalawat Wahidiyah*. Yogyakarta: LKiS Pelangi Aksara, 2008.
- Isnaneni, Herliyana. Materi perkuliahan Quantum touch healing. Oktober 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. *Pentingnya Peran Keluarga, Institusi dan Masyarakat Kendalikan Gangguan Kesehatan Jiwa*. Diakses dari <a href="https://www.kemkes.go.id/article/view/19101600004/pentingnya-peran-keluarga">https://www.kemkes.go.id/article/view/19101600004/pentingnya-peran-keluarga</a> institusi-dan-masyarakat-kendalikan-gangguan-kesehatan-jiwa.html, 15 Oktober 2020.
- Khoir, Wisnu. *Peranan Shalawat Dalam Relaksasi Pada Jama'ah Majelis Rasulullah di Pancoran*. Skripsi—Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007.
- Khoirudin, Moh Aziz. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Di Tulungagung. Skripsi—IAIN Tulungagung, 2018.
- Kurniawan, Irwan. *The Miracle of Shalat: Shalawat kepada Nabi Saw.* Bandung: Penerbit Marja, 2019.

- Lailatul, dkk. Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Mood Belajar Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Suska Riau. Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam, Vol. 3, No. 1, 2020.
- M, Annisa&Sofia R. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama*. Psikoislamika: *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 8, No. 1, 2011.
- Mahlufi, Faisal. Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomni Pada Lanjut Usia (LANSIA) Di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016. Jurnal PronNers, Vol. 3, No. 1, Agustus 2016.
- Maksum, M. Syukron, dkk. Sembuh Berkah Shalawat: Terapi Ampuh Mencegah dan Mengobati Penyakit. Yogyakata: Pustaka Marwa, 2013.
- Manampiring, Henry. Filosofi Teras. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2019.
- Marshal, Muchlis. *Shalawatin Aja*. Jakarta: Wahyu Qolbu, 2020.
- Marwa, Mentari. *Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia*. Journal an-Nafs, Vol. 1, No. 2, Desember 2016.
- Maulana, Amar. Cara Mudah Berdamai Dengan Diri Sendiri. Yogyakarta: Penerbit Cemerlang, 2020.
- Mawardi, Kholid. Shalawatan: Pembelajaran Akhlak Kalangan Tradisionalis. INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan, Vol. 14, No. 3, September-Desember 2009.
- Mutamaroh. Konsepsi Sama' al-Ghazali pada Makna Tangisan dalam Sholawat Burdah di Desa Nguling Pasuruan. Skripsi—(UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), 31&32.
- Mutiah, Dina & Hadwi. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. Medikora, Vol. XVI, No. 1, April 2017.
- Muwaffaq, Mohammad Mufid. Sholawat Tibbil Qulub; Siapakah Penulis dan Apa Keutamaannya. Pecihitam.org, diakses pada 17 Juli 2021.
- N, Fuad&Etik Dwi. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017.
- Nsrani, Lusia&Susy Purnawati. *Perbedaan Tingkat Sters Antara Laki-laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar*. E-Jurnal Medika Udayana, Vol. 4, No. 12.
- Nurdin, Ismail., & Sri Hartati. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia, 2019.

- Olivia, Rima. Shalawat untuk Jiwa. Jakarta: Transmedia Pustaka, 2016.
- Olivia, Rima. Terapi Segitiga Cinta. Jakarta: TransMedia Pustaka, 2018.
- Pengurus Majelis Dzikir dan Shalawat Walisongo. *Bacaan Shalawat Pengiring Segala Hajat*. KulonProgo: Mutiara Media.
- Pieter, Herri Zan, et al. *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Pratiwi, Rizki. *Ini Perbedaan Cara Berpikir Perempuan dan Laki-laki*. Diakses dari <a href="https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/perbedaan-cara-berpikir-perempuan-dan-laki-laki/">https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/perbedaan-cara-berpikir-perempuan-dan-laki-laki/</a>. 23 Februari 2021.
- Purwanto, Setiyo. *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Rileksasi*. Jurnal Kesehatan, Vol. 1, No. 2, Desember 2008.
- Purwanto, Setiyo. Relaksasi Dzikir. SUHUF: Jurnal Pengkajian Al-Qur'an dan Budaya, Vol. XVIII, No. 01, Mei 2006.
- Puspitasari, Ratih. Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan. Skripsi—UIN Raden Fatah Palembang, 2019.
- Rafknowledge. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputino, 2004.
- Rifatin, Layla. Konseling Islam Dengan Sholawat Thibbil Qulub Untuk Meningkatkan Spiritualitas Pada Penderita Multiple Sclerosis Di Desa Belahanrejo Kedamean Gresik. Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Safithry, Esty Aryani. Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia. Pedagodik: Jurnal Pendidikan, Vol. 9, No. 1, Maret 2014.
- Salahuddin. Mengadopsi Konser Musik dalam Tradisi TaSawuf ke Dunia Pendidikan Formal. NANEKE: Indonesian Journal of Early Chidhood Education, Vol. 2, No. 1, Juni 2019.
- Samiy, Al-Ustadz Mahmud. 70 Shalawat Pilihan: Riwayat, Manfaat, dan Keutamaannya, cet. ke XI. Terjemahan: Idrus Hasan. Bandung: Pustaka Hidayah, 2006.
- SehatQ, Tim Dokter. *Penyebab Susah tidur dan Sering Sakit Kepala*. <a href="https://www.sehatq.com/forum/penyebab-susah-tidur-dan-sering-sakit-kepala">https://www.sehatq.com/forum/penyebab-susah-tidur-dan-sering-sakit-kepala</a>. Diakses 13 Januari 2022.

- Shazlie, Mohammad. Terapi Musik Untuk Relaksasi Stres Seorang Anak Jalanan DI UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Sikwandi, Aris. *Pengaruh Terapi Sholawat Nabi Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT PSLU Bondowoso*. Skripsi—Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, 2016.
- Siradj, Said Aqil. Sama' dalam Tradisi TaSawuf. Islamica, Vol. 7, No. 2, Maret 2013
- Sulistiyani, Cicik. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 1, No.2, 2012.
- Susilo, dr. Yekti&Ari Wulandari. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2011.
- Syaifullah. Pengalaman Perempuan di Ponorogo Sembuh dari COVID-19
  Dengan Shalawat Tibbil Qulub.

  <a href="https://jatim.nu.or.id/read/pengalaman-dara-cantik-sembuh-dari-covid-19-dengan-shalawat-tibbil-qulub">https://jatim.nu.or.id/read/pengalaman-dara-cantik-sembuh-dari-covid-19-dengan-shalawat-tibbil-qulub</a>. Diakses pada 30 Oktober 2021.
- Syukur, M. Amin. Sufi Healing: Terapi dalam Literatur TaSawuf. Walisongo, Vol. 20, No. 2, November 2012.
- Tarigan, Azhari Akmal. *Makna Shalawat dan Salam Kepada Nabi*. Dalam *Peer Review*, ed. S.P. Jum. Waspada: Koran, 2014.
- Tika, Aprilia. The Amazing Shalawat. Jakarta: Gramedia, 2014.
- Vandestra, Muhammad. *Ibadah Shalat Tahajud Sebagai Terapi Penyembuhan Penyakit Kanker&Stress*. Jakarta: Dragon Promedia Publishing, 2018.
- Wibowo, Danu. Berselawat dengan Musik (Analisi Sama' al-Ghazali dalam Majelis Hadrah ISHARI Surabaya). Skripsi—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Wirawan, I Gusti Bagus, et al. *Insomnia: Cara Yoga Mengatasi*. Jurnal Penelitian Agama Hindu, Vol. 3, No. 1, 2019.
- Zamzami, Muhkammad. Nilai Sufistik Pembudayaan Musik Shalawat Emprak Pesantren Kalioprak Yogyakarta. MARAJI: Jurnal Studi Keislaman, Vol. 2, No. 1, September 2015.