

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM PADA
PENDERITA INSOMNIA DI DESA KANRUNG
KECAMATAN SINJAI TENGAH
KABUPATEN SINJAI**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

**Diajukan oleh :
RISKAYANTI
NIM. 180202037**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM (BPI)
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)
MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN 2022**

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM PADA
PENDERITA INSOMNIA DI DESA KANRUNG
KECAMATAN SINJAI TENGAH
KABUPATEN SINJAI**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Diajukan oleh :
RISKAYANTI
NIM. 180202037

Pembimbing :

1. Faridah, S.Kom.I.,M.Sos.I
2. Sitti Aminah, M.Hum

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM (BPI)
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)
MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN 2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riskayanti

Nim : 180202037

Program Studi: Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Sinjai, 02 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Riskayanti
NIM: 180202037

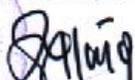
PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul Implementasi Psikoterapi Islam pada Penderita Insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai, yang ditulis oleh Riskayanti Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 180202037, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada hari Jumat, tanggal 19 Agustus 2022 M bertepatan dengan 21 Muharram 1444 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial

Dewan Penguji

Dr. Firdaus, M.Ag.	Ketua	(.....)
Dr. Ismail, M.Pd.	Sekretaris	(.....)
Rahmatullah, S.Sos.I.,M.A.	Penguji I	(.....)
Dr. Muh. Judrah, MPd.I.	Penguji II	(.....)
Faridah, S.Kom.I.,M.Sos.I	Pembimbing I	(.....)
Sitti Aminah, M.Hum.	Pembimbing II	(.....)

Mengetahui,
Dekan FUKIS IAIM Sinjai


Dr. Suriati, M.Sos.I.
NBM. 948 500

ABSTRAK

Riskayanti *Implementasi Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia Di Desa Kanrung Kecamatan sinjai Tengah Kabupaten Sinjai*. Skripsi. Sinjai: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Implementasi Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia (2) Dampak Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia Di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai

Jenis penelitian ini adalah naturalistic dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian ini adalah orang yang mengalami insomnia di desa kanrung kecamatan sinjai tengah kabupaten sinjai. Objek penelitian ini adalah gangguan insomnia. Adapun Teknik pengumpulan data yaitu dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis datanya meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan kesimpulan dan verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan pertama Penerapan psikoterapi islam dalam hal terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir, dan terapi baca al-qur'an atau mendengarkan murottal yang dilakukan setiap malam sebelum tidur atau pada saat mengalami gangguan kesulitan tidur dimalam hari dapat dikatakan berhasil karena dari beberapa pernyataan narasumber yang mengatakan bahwa insomnia atau kesulitan tidur yang dialami dapat berkurang dengan terapi yang mereka lakukan. Kedua, dampak implementasi psikoterapi islam pada penderita insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai dengan melakukan terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir,

dan terapi baca al-qur'an atau mendengarkan murottal setiap menjelang tidur dapat mengurangi kesulitan tidur yang mereka alami dan memberikan manfaat secara fisik dan psikis.

Kata kunci: *Psikoterapi Islam, Insomnia, Desa Kanrung*

ABSTRACT

Riskayanti. *The Implementation of Islamic Psychotherapy for Insomnia Sufferers in Kanrung Village, Sinjai Tengah District, Sinjai Regency.* Thesis. Sinjai: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin and Islamic Communication, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2022.

This research aims to determine: (1) the implementation of Islamic psychotherapy on insomnia sufferers, (2) the impact of Islamic psychotherapy on insomnia sufferers in Kanrung Village, Sinjai Tengah District, Sinjai Regency

The type of research is naturalistic using a qualitative approach. The subjects of this research were people who experienced insomnia in Kanrung village, Sinjai Tengah district, Sinjai Regency. The object of this research is insomnia disorder. The data collection techniques are interviews, observation, and documentation. Data analysis techniques include data collection, data reduction, data presentation, and conclusions and verification.

The results of the research show firstly the application of Islamic psychotherapy in terms of ablution therapy, prayer therapy, dhikr therapy, and Al-Qur'an reading therapy or listening to *murottal* which is done every night before going to bed or when experiencing difficulty sleeping at night. These therapies can be said to be successful because of several statements from sources who say that insomnia or difficulty sleeping experienced can be reduced by the therapy they do. Second, the impact of implementing Islamic psychotherapy on insomnia sufferers in Kanrung Village, Sinjai Tengah District, Sinjai Regency by carrying out ablution therapy, prayer therapy, dhikr therapy, and reading the Al-Qur'an or listening to *murottal* every time before bed can reduce the difficulty sleeping they experience and provides physical and psychological benefits.

Keywords: Islamic Psychotherapy, Insomnia, Kanrung Village

مستخلص البحث

رزقياني. تنفيذ العلاج النفسي الإسلامي لمن يعانون من الأرق في قرية كانرونج، منطقة سنجائي الوسطى، مقاطعة سنجائي. الرسالة العلمية. سنجائي: قسم الإرشاد و توعية الإسلامية، كلية أصول الدين والاتصال الإسلامي، جامعة الإسلامية المحمدية سنجائي، ٢٠٢٢.

يهدف هذا البحث إلى تحديد: (١) تطبيق العلاج النفسي الإسلامي على مرضى الأرق، (٢) تأثير العلاج النفسي الإسلامي على مرضى الأرق في قرية كانرونج، منطقة سنجائي الوسطى، مقاطعة سنجائي.

نوع البحث طبعي باستخدام النهج النوعي. كانت موضوعات هذا البحث هي الأشخاص الذين عانوا من الأرق في قرية كانرونج، منطقة سنجائي الوسطى، مقاطعة سنجائي. الهدف من هذا البحث هو اضطراب الأرق. تقنيات جمع البيانات هي المقابلات والملاحظة والتوثيق. وتشمل تقنيات تحليل البيانات جمع البيانات، والحد من البيانات، وعرض البيانات، والاستنتاجات والتحقق.

تظهر نتائج البحث أولاً تطبيق العلاج النفسي الإسلامي من حيث العلاج بالوضوء، والعلاج بالصلاة، والعلاج بالذكر، والعلاج بقراءة القرآن أو الاستماع إلى المرثل والذي يتم كل ليلة قبل الذهاب إلى السرير أو عند مواجهة صعوبة في النوم. بالليل. يمكن القول بأن هذه العلاجات ناجحة بسبب عدة تصريحات من مصادر تقول أن الأرق أو صعوبة النوم يمكن تقليلها من خلال العلاج الذي يقومون به. ثانياً، تأثير تطبيق العلاج النفسي الإسلامي على المصابين بالأرق في قرية كانرونج، منطقة سنجائي تنجاء، مقاطعة سنجائي من خلال إجراء علاج الوضوء، والعلاج بالصلاة، والعلاج بالذكر، وقراءة القرآن أو الاستماع إلى مورتال في كل مرة قبل النوم. يقلل من صعوبة النوم التي يعانون منها ويوفر فوائد جسدية ونفسية.

الكلمات الأساسية: العلاج النفسي الإسلامي، الأرق، قرية كانرونج

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ
سَلِّمْ عَلَيْنَا يَا مُحَمَّدُ وَعَلَىٰ آلِهِ وَاصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ أَمَا بَعْدُ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat kemurahan-Nya skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Penelitian ini berjudul tentang **“Implementasi Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai”** yang dibuat untuk memenuhi persyaratan penyelesaian studi pada program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis berterimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, yang telah memberikan bantuan dan arahan selama proses penyelesaian. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua Orang Tua tercinta bapak Junaid dan ibu Syamsiah yang telah mendidik dan membesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang yang tulus, memberikan doa, motivasi, semangat, dukungan, dan berjuang memenuhi kebutuhan

pendidikan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan di IAI Muhammadiyah Sinjai;

2. Rektor IAI Muhammadiyah Sinjai Dr. Firdaus, M.Ag selaku pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, Wakil Rektor I Dr. Ismail, S.Pd., M.Pd, Wakil Rektor II Dr. Rahmatullah, S.Sos.I.,MA, Wakil Rektor III Dr. Muh. Anis, M.Hum, beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di IAI Muhammadiyah Sinjai;
3. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Dr. Suriati, M.Sos.I, selaku Pimpinan pada Tingkat Fakultas yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di IAI Muhammadiyah Sinjai;
4. Ketua Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Mulkiyan, S.Sos.I.,M.A yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama penulis menempuh kuliah berupa ilmu, nasehat serta pelayanan sampai penulis dapat menyelesaikan kuliah;
5. Ibunda Faridah, S. Kom.I.,M. Sos.I selaku pembimbing I dan Ibu Sitti Aminah, M. Hum Selaku Pembimbing II yang telah berusaha untuk meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan bimbingan serta masukan sehingga skripsi ini selesai dengan semestinya;

6. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
7. Seluruh Pegawai dan Jajaran IAI Muhammadiyah Sinjai yang telah membantu dalam kelancaran Akademik;
8. Kepala dan Staff Perpustakaan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
9. Kepala Desa Kanrung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian;
10. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi narasumber selama penelitian;
11. Teman-teman tersayang Muhaeda, Hawa, Astriani, Nurhasiska dan Firdayana, Awaliah yang selama ini selalu memberikan banyak semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, serta teman-teman sekelas saya di prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, dan teman-teman lainnya yang tidak dapat saya sebut satu persatu, yang selalu siap membantu jika dalam kesulitan, selalu menemani dalam suka maupun duka, dan memberikan *support* terbaik, kalian semua luar biasa;
12. Teman-teman mahasiswa Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai dan berbagai pihak yang tidak dapat

penulis sebut satu persatu, yang tidak pernah berhenti memberi dorongan dan semangat;

Teriring doa semoga amal kebaikan dari berbagai pihak mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Swt dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Sinjai, 02 Agustus 2022

Riskayanti
NIM. 180202037

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACK	vii
ABSTRAK ARAB.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Tinjauan Tentang Implementasi.....	6
2. Tinjauan Tentang Psikoterapi Islam	10
3. Tinjauan Tentang Insomnia	31
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	38
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	41
B. Definisi Operasional	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian	44
D. Subjek dan Objek Penelitian	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Instrument Penelitian	47

G. Keabsahan Data.....	47
H. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
A. Hasil	52
B. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kepala keluarga berdasarkan jenis kelamin	55
Gambar 4.2 Penduduk berdasarkan jenis kelamin	55
Gambar 4.3 Penduduk berdasarkan wilayah dusun	56
Gambar 4.4 Penduduk berdasarkan usia	56
Gambar 4.5 Penduduk berdasarkan Pendidikan	57
Gambar 4.6 Penduduk berdasarkan pekerjaan	57

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 kisi-kisi instrument
- Lampiran 2 Instrumen Penelitian
- Lampiran 3 Hasil Instrument Penelitian
- Lampiran 4 Keterangan Plagiasi
- Lampiran 5 Izin Penelitian
- Lampiran 6 Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 7 SK. Pembimbing
- Lampiran 8 Keterangan Perubahan Judul
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Biodata Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak orang disekitar kita yang mengalami gangguan kesehatan karena kebutuhan tidurnya tidak tercukupi sedangkan tubuh manusia membutuhkan tidur yang cukup, sebab tidur adalah suatu bentuk istirahat yang akan membuat tubuh merasa segar kembali. Jika dikaitkan dengan agama Islam, agama Islam itu sendiri bersifat universal yang memberikan tuntutan pada setiap pemeluknya mulai dari hal sederhana seperti tidur sampai ke hal yang lebih kompleks. Sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam QS. An-naba 78 : 9 :

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Terjemahnya:

Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat. (Departemen Agama RI, 2014).

Ayat ini mengandung arti bahwa tidur merupakan suatu bentuk istirahat. Jadi, apabila seseorang mengalami gangguan dalam tidurnya, itu artinya waktu istirahatnya tidak tercukupi dan berpengaruh pada kondisi kesehatannya. Gangguan tidur ini disebut dengan Insomnia.

Gangguan insomnia adalah orang yang mengalami gelisah dan mengeluhkan siklus tidak dapat tidur yang membuat stress, menjadi sedih karena tidak dapat tidur dan kemudian terbangun dari tidurnya akibat rasa cemas (Pieter, 2011).

Oleh sebab itu, gangguan insomnia tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan bahaya dalam jangka panjang bagi penderitanya. Berdasarkan hasil penelitian yang dirilis oleh *National Sleep Foundation* menyebutkan bahwa

insomnia meningkat seiring dengan penambahan usia dan pada individual dengan status sosial ekonomi rendah. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia, diantaranya jenis kelamin, usia, status perkawinan, pendapatan, dan tingkat pendidikan. Terdapat 29 studi meta analisis yang mengatakan bahwa perempuan berisiko mengalami insomnia dibandingkan laki-laki, yaitu sekitar 41% laki-laki dan 57% perempuan yang terjadi hanya beberapa malam dalam seminggu (Susanti, 2015).

Namun demikian, insomnia tetap dapat diatasi . diantaranya yaitu dengan tetap menjaga kesehatan fisik dan mental, melakukan terapi kognitif atau perubahan perilaku, dan juga dapat diatasi dengan menggunakan psikoterapi,

khususnya psikoterapi islam. Psikoterapi islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW, secara empiris adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikatnya, Nabi dan Rasulnya atau ahli waris para Nabi (Faridah, 2017).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di lokasi penelitian, diketahui bahwa terdapat beberapa orang yang mengalami gangguan tidur atau siklus tidurnya terganggu. Untuk mengatasi adanya gangguan insomnia atau kesulitan tidur ini, peneliti mencoba untuk melihat secara intensif penerapan psikoterapi islam pada penderita insomnia yang ada disekitarnya. Karena psikoterapi islam ini sendiri bertujuan untuk membantu mengurangi atau mengatasi kesulitan tidur penderita insomnia itu sendiri. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana implementasi psikoterapi islam terhadap penderita insomnia yang ada di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.

B. Batasan Masalah

Pembahasan mengenai insomnia dan psikoterapi islam cakupannya sangat luas. Oleh karena itu, penulis

membatasi masalah yang akan dibahas yaitu pada implementasi psikoterapi islam dalam hal ini terkait terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir dan mengaji atau tilawah pada penderita insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana implementasi psikoterapi islam pada penderita insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai?
2. Bagaimana dampak implementasi psikoterapi islam pada penderita insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang di harapkan penulis dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui implementasi psikoterapi islam pada penderita insomnia yang ada di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan dampak implementasi psikoterapi islam pada penderita insomnia

di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil penelitian ini merupakan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam terutama terkait dengan psikoterapi islam pada penderita insomnia.
 - b. Hasil peneliti selanjutnya, dapat menjadi acuan bagi penelitian yang berkaitan
2. Manfaat praktis
 - a. Menambah pengetahuan tentang manfaat psikoterapi islam pada penderita insomnia.
 - b. Sebagai edukasi dan informasi yang memaparkan terkait dengan psikoterapi islam dan insomnia.
 - c. Sebagai prasyarat meraih gelar sarjana pada prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Tinjauan Tentang Implementasi

a. Pengertian Implementasi

Implementasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai pelaksanaan atau penerapan (KBBI, 2020). Implementasi adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan proses interaksi antara tujuan dan tindakan untuk mencapainya serta memerlukan jaringan pelaksanaan, birokrasi yang efektif (Nurdin, 2022).

Implementasi adalah suatu tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana yang sudah disusun secara terperinci. Implementasi juga merupakan penerapan atau pelaksanaan suatu hal. Implementasi biasanya dilakukan setelah perencanaan sudah dianggap sempurna. Menurut Nurdin Usman, implementasi bermuara pada aksi, tindakan atau adanya mekanisme suatu sistem, implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi juga suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan (Nurdin, 2022).

Implementasi biasanya dilakukan setelah perencanaan sudah dianggap matang. Implementasi juga bisa berarti pelaksanaan yang berasal dari kata bahasa Inggris *Implement* yang berarti melaksanakan dapat disimpulkan bahwa implementasi ialah suatu kegiatan yang terencana, bukan hanya suatu aktivitas dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma-norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan. Oleh karena itu, implementasi tidak berdiri sendiri tetapi dipengaruhi oleh objek berikutnya yaitu kurikulum. Implementasi kurikulum merupakan proses pelaksanaan ide, program atau aktivitas baru dengan harapan orang lain dapat menerima dan melakukan perubahan terhadap suatu pembelajaran dan memperoleh hasil yang diharapkan (Mulyasa, 2013).

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Implementasi

Keberhasilan implementasi menurut Merile S. Grindle (dalam buku Budi Winarno) dipengaruhi oleh dua variabel besar, yakni isi kebijakan dan lingkungan kebijakan. Variabel isi ini mencakup :

- 1) Sejauh mana kepentingan kelompok sasaran termuat dalam isi kebijakan.
- 2) Jenis manfaat yang diterima oleh grup target, sebagai contoh, masyarakat di wilayah *slumareas* lebih suka menerima program air bersih atau perlistrikan daripada menerima program kredit sepeda motor.
- 3) Sejauh mana perubahan yang diinginkan dari sebuah kebijakan.
- 4) Apakah letak sebuah program sudah tepat.

Tugas implementasi adalah membangun jaringan yang memungkinkan tujuan kebijakan publik direalisasikan melalui aktivitas instansi pemerintah yang melibatkan berbagai pihak yang berkepentingan. Adapun kebijakan-kebijakan menurut karakteristik yang berbeda yaitu, jumlah perubahan yang terjadi dan sejauh mana consensus

menyangkut tujuan antara pemerintah serta dalam proses implementasi berlangsung. Unsur perubahan merupakan karakteristik yang paling penting setidaknya dalam dua hal yaitu :

- 1) Implementasi akan dipengaruhi oleh sejauh mana kebijakan menyimpang dari kebijakan-kebijakan sebelumnya. Untuk hal ini, perubahan-perubahan incremental lebih cenderung menimbulkan tanggapan positif daripada perubahan-perubahan drastis (rasional), seperti dikemukakan sebelumnya perubahan incremental yang didasarkan pada pembuatan keputusan secara incremental pada dasarnya merupakan remedial dan diarahkan lebih banyak kepada perbaikan terhadap ketidaksempurnaan sosial yang nyata sekarang ini daripada mempromosikan tujuan sosial dari masa depan. Hal ini sangat berbeda dengan perubahan yang didasarkan pada keputusan rasional yang lebih berorientasi pada perubahan besar dan mendasar. Akibatnya peluang terjadi konflik maupun ketidaksepakatan antara pelaku pembuat kebijakan akan sangat besar.

- 2) Proses implementasi akan dipengaruhi oleh jumlah perubahan organisasi yang diperlukan. Implementasi yang efektif akan sangat mungkin terjadi jika lembaga pelaksana tidak diharuskan melakukan progresisasi secara drastis. Kegagalan program-program sosial banyak berasal dari meningkatnya tuntutan yang dibuat terhadap struktur-struktur dan prosedur-prosedur administratif (Grindle, 2002).
- c. Tujuan dan Manfaat Implementasi

Tujuan dari implementasi adalah untuk menerapkan dan mewujudkan rencana yang telah disusun menjadi bentuk nyata. Hal itu karena dalam menyusun suatu rencana disusun pula tujuan-tujuan yang akan dicapai. Dengan demikian, implementasi secara praktis bisa dikatakan sebagai cara untuk mencapai tujuan terkait.

2. Tinjauan Tentang Psikoterapi Islam

- a. Pengertian Psikoterapi Islam

Psikoterapi (*Psychotherapy*) berasal dari dua suku kata yaitu *psycho* dan *therapy*, *Psycho* berarti jiwa dan *therapy* berarti penyembuhan jadi, psikoterapi adalah penyembuhan jiwa (Amin, 2010).

Psikoterapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan, yaitu pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis (Rahayu, 2009).

Psikoterapi juga disebut dengan pengobatan jiwa dengan cara kebatinan pada penyembuhan penyakit mental atau kesulitan penyesuaian diri dan penyembuhan melalui keyakinan agama. Sedangkan islam merupakan agama yang ajarannya diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW untuk disampaikan kepada umat manusia sebagai agama penutup dari agama sebelumnya.

Para ahli psikologi banyak memberikan pengertian psikoterapi yang cukup signifikan, diantaranya:

- 1) Chaplin dalam buku Ahmad Saifuddin, menuliskan pendapatnya tentang definisi psikoterapi adalah memodifikasi atau mengubah perilaku individu sedemikian rupa, sehingga menghasilkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih efektif terhadap lingkungannya (Saifuddin, 2019).

- 2) Ramayulis mengemukakan bahwa pengertian psikoterapi adalah suatu usaha psikologi untuk menanggulangi gangguan jiwa dengan jalan menyesuaikan dan membiasakan diri dengan norma-norma yang baik atau bisa juga melalui orang lain dengan memberikan sugesti kepada penderita agar mematuhi norma-norma yang baik (Ramayulis, 2007).

Sedangkan islam, secara harfiah berasal dari kata salima yang berarti selamat, damai dan sentosa. Islam dari segi kebahasaan ini tampak sejalan dengan fitrah dan jiwa manusia yang mendambakan sebuah kehidupan yang selamat, damai dan sentosa (Nata, 2018).

Secara istilah, islam adalah agama yang ajaran-ajarannya diwahyukan tuhan kepada Nabi Muhammad SAW untuk disampaikan kepada ummat manusia dan merupakan penyempurna dari agama sebelumnya (Nasution, 1978).

Psikoterapi islam adalah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, atau penerapan dengan cara khusus pada penyembuhan penyakit mental, atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian

diri setiap hari, atau penyembuhan lewat keyakinan agama dan diskusi personal dengan para guru dan teman (Adz-dzaky, 2008).

Psikoterapi islam merupakan beberapa upaya mengatasi beberapa masalah kejiwaan yang didasarkan pada pandangan agama islam. Psikoterapi islam tidak hanya menyembuhkan berbagai penyakit jasmani dan rohani, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup seseorang untuk kehidupan yang lebih baik.

Kesehatan psikis terkadang menjadi menjadi masalah yang sering diabaikan, padahal kesehatan psikis atau kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan psikis (Arifin, 2009). Islam memandang kesehatan mental tidak hanya sekedar harmonisnya interaksi manusia dalam kepentingan duniawi sekaligus dalam rangka integritas iman yang sempurna (Alang, 2005).

Jadi, psikoterapi islam adalah upaya penyembuhan jiwa manusia secara rohaniyah yang didasarkan pada tuntunan Al-Qur'an dan hadist yang mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap sang penyembuh akan menjadi kekuatan

yang berarti untuk kebaikan masalah kejiwaan seseorang.

James juga mengatakan dalam teorinya bahwa tidak ragu lagi terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada tuhan. Keimanan kepada tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh dan harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidupnya. Dia juga mengemukakan bahwa antara manusia dan tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri dibawah pengarahannya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai. Manusia yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya, dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi (James W, 1902).

b. Tujuan dan fungsi psikoterapi islam

Psikoterapi islam adalah ilmu yang bertujuan mencari cara yang sistematis untuk mengetahui dan menganalisis secara mendalam gejala tentang kehidupan manusia dalam mencari suatu kebenaran sedangkan secara praktis psikoterapi islam sebagai proses perawatan atau penyembuhan penyakit kejiwaan melalui teknik dan metode psikologi islami, atau metode yang sesuai dengan ajaran islam yang tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah Saw (Wulur, 2015).

Fungsi dan tujuan psikoterapi islam, yaitu sebagai berikut :

- 1) Fungsi pemahaman, yaitu memberikan pengertian tentang manusia dan problematiknya dalam hidup serta bagaimana mencari solusi dari problematika itu secara baik, benar dan mulia, khususnya terhadap gangguan mental dan spiritual.
- 2) Fungsi pengendalian, yaitu mengarahkan potensi yang dapat membangkitkan aktivitas setiap hamba allah agar tetap terjaga dalam

pengendalian dan pengawasan Allah Swt sehingga tidak akan keluar dari kebenaran dan kebaikan.

- 3) Fungsi peramalan atau analisis kedepan yang memungkinkan seseorang memiliki dasar untuk melakukan analisis kedepan tentang segala peristiwa, kejadian dan perkembangan untuk melakukan tindakan antisipasi.
- 4) Fungsi pengembangan, yaitu mengembangkan ilmu keislaman, khususnya tentang manusia dan seluk-beluknya, baik yang berhubungan dengan problematika ketuhanan menuju keinsanan, baik yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empiris.
- 5) Fungsi pendidikan, yaitu hakikat pendidikan yang merupakan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Misalnya, dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, dari buruk menjadi baik, maupun yang sudah baik menjadi lebih baik lagi (Adz-Dzaky, 2008).

Adapun secara spesifik, fungsi utama dari psikoterapi islam adalah:

- 1) fungsi pencegahan, dengan memahami dan mengaplikasikan ilmu ini seseorang akan

terhindar dari hal-hal atau keadaan yang dapat membahayakan diri, jiwa, mental, spiritual atau moralnya. Sebab ilmu ini akan menimbulkan potensi preventif sebagaimana yang telah diberikan Allah Swt kepada hamba yang dikehendakinya.

- 2) Fungsi penyembuhan, dimana perawatan psikoterapi islam akan membantu seseorang melakukan pengobatan atau penyembuhan terhadap gangguan atau penyakit, khususnya gangguan mental atau psikologis, seperti dengan berdzikir, yang membuat hati dan jiwa menjadi tenang.
- 6) Fungsi penyucian, psikoterapi islam melakukan upaya penyucian diri dari dosa dengan wudhu dan sholat taubat (Adz-Dzaky, 2008).

c. Bentuk-bentuk psikoterapi Islam

Al-qur'an dan Sunnah sudah memberikan perhatian yang mendalam terhadap masalah dan kesehatan manusia, baik dari segi kesehatan fisik maupun kesehatan psikis.

- 1) Berdasarkan konsep al-qur'an

Al-qur'an adalah firman Allah yang di dalamnya terdapat banyak sekali pengetahuan termasuk di bidang kesehatan fisik dan psikis (Wulur, 2015).

Pemahaman terhadap penggunaan ayat-ayat al-qur'an sebagai obat dan media penyembuh terdapat dalam QS. Al-Isra/17;82, sebagai berikut:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Terjemahnya:

Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian (Departemen agama RI, 2014).

Al-qur'an merupakan sarana untuk menggapai keteguhan hati yang paling utama, karena al-qur'an adalah tali Allah yang kuat dan cahaya yang terang. Barang siapa berpegang teguh padanya, maka Allah akan melindunginya, barang siapa yang mengikutinya, maka Allah akan menyelamatkannya dan barang siapa yang

menyeru kepadanya maka Allah akan menunjukkan jalan yang lurus.

Al-qur'an merupakan sarana terapi yang paling utama karena di dalamnya telah terkandung semua aspek yang menjadi kebutuhan manusia, termasuk kebutuhan akan kesehatan. Tingkat kesembuhannya tergantung seberapa keyakinan dan sugesti kesembuhan melalui keimanannya terhadap Al-Qur'an (Wulur,2015).

2) Berdasarkan Konsep Sunnah

Sunnah nabi setelah al-qur'an, sunnah juga banyak memberi informasi terkait dengan hal-hal yang berkaitan dengan terapi-terapi kesehatan dan pengobatan yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW yang mendalam terkait dengan kesehatan fisik dan psikis manusia.

Beberapa jenis terapi yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw diantaranya sebagai berikut

a) Terapi Wudhu

Wudhu menurut Bahasa artinya bersih dan indah. Sedangkan menurut istilah,

wudhu berarti membersihkan anggota-anggota tubuh untuk menghilangkan hadas kecil dan merupakan salah satu syarat sahnya shalat. Wudhu adalah sarana persiapan sebelum melaksanakan shalat. Para ahli mengungkapkan bahwa wudhu dapat digunakan sebagai pengobatan dan penyembuhan terhadap suatu penyakit. Wudhu bukan hanya bertujuan untuk membersihkan tubuh dari hadas atau kotoran tetapi juga membersihkan hati dan jiwa manusia.

Sistem metabolisme tubuh bagi dunia kesehatan berhubungan dengan beribu-ribu saraf yang ujungnya menyebar pada kulit sehingga dalam berwudhu, manusia secara langsung bersentuhan dengan jalur-jalur titik saraf yang berada di permukaan kulit (Wulur, 2015).

Praktek terapi wudhu jika dilakukan dengan baik dan benar, yang tidak hanya berpusat pada masalah fisik tetapi masalah yang berhubungan dengan psikis Mulai dari

aspek psikologis dan fisiologis, wudhu dapat disebut sebagai fisioterapi bagi kesehatan tubuh manusia. Praktek wudhu jika dilakukan, maka semua panca indra terkena semua dengan air wudhu. Para ahli neurologis membuktikan bahwa wudhu dapat mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari kaki yang berguna untuk menetapkan konsentrasi (Wulur, 2015).

b) Terapi Shalat

Shalat merupakan kewajiban setiap muslim sebagai bukti cinta kepada allah swt dan merupakan media seorang hamba untuk berkomunikasi langsung dengan tuhan. Gerakan shalat sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia baik secara fisik maupun psikis. Gerakan shalat merupakan cara terbaik untuk memperlancar aliran darah , system pencernaan dan dapat mengatasi berbagai macam penyakit. Al-Ghazali menggambarkan tentang nikmatnya shalat seperti yang dikutip oleh Kang Yadi :

Sesungguhnya shalat adalah sebuah pesta yang diselenggarakan langsung oleh sang Raja, yaitu Allah swt. Dia mengundang manusia seluruh manusia untuk sholat yang didalamnya terdapat kelezatan dan kenikmatan yang tidak pernah kering dan membosankan (Kang Yadi, 2007).

Manfaat shalat selain mempunyai *isotorik*, yang mengandung unsur badan dan jiwa, yang menghasilkan *bioenergy* sumber energi pada tubuh manusia). Namun pada saat seseorang melakukan shalat, seluruh pikiran dan jiwanya akan tenang jika dia khusyuk. Jiwa tenang dan kedamaian hati akan mengurangi kecemasan yang bersifat *isometric* atau ketegangan otot (Haryanto, 2007).

Shalat disini bukan hanya sebatas bacaan dan gerakan semata, tetapi shalat merupakan penghubung antara manusia dengan tuhan dan merupakan obat yang dapat menyembuhkan berbagai macam

penyakit. Dalam shalat, seseorang bisa menggerakkan urat-urat dan otot-ototnya yang jika dilihat dari sisi jasmani dan rohani, shalat sangat mempengaruhi kondisi emosional dan spiritual seseorang sehingga dapat menyembuhkan penyakit dan menenangkan jiwa.

Banyak orang yang ingin meluangkan waktu untuk menenangkan diri setiap hari agar terhindar dari stress dan gangguan jiwa, karena sangat penting bagi seseorang yang mengalami masalah pikiran hati, maupun fisik untuk mengatasinya dengan terapi shalat, sebab shalat merupakan komunikasi antara hamba dan Allah SWT yang dapat memberi ketenangan sehingga seluruh masalah yang dialami akan memperoleh pertolongan dari Allah SWT karena shalat bukan hanya sebuah gerakan yang bernilai ibadah tetapi dengan meluangkan waktu untuk shalat, seseorang memberi kesempatan kepada dirinya untuk

menenangkan hati dan pikirannya sehingga dapat merasakan ketenangan batin.

Hubungan seseorang dengan tuhan nya ketika shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual yang sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stress, menyingkirkan kegelisahan dan menyembuhkan berbagai penyakit. Dengan shalat sebelum tidur dapat membuat tidur lebih tenang dan tidak gelisah, seperti dalam hadist nabi dari Abu Hurairah Ra berkata : “kekasihku Rasulullah SAW berwasiat tiga hal kepadaku; agar aku berpuasa tiga hari dalam setiap bulan, mendirikan shalat dhuha dua rakaat dan shalat witir sebelum aku tidur.” (HR. Bukhari dan Tirmidzi).

Ketika seseorang mengalami kesulitan tidur atau terbangun dari tidurnya dan susah untuk tidur kembali, maka shalat adalah salah satu solusinya. Dengan shalat, seseorang dapat mengungkap segala bentuk

kebutuhan, kesulitan yang terjadi pada dirinya, bahkan mendapat manfaat jasmani dan rohani. Misalnya dengan melaksanakan shalat tahajjud. Dengan melaksanakan shalat tahajjud di tengah keheningan malam dan kesulitan untuk tidur, maka dapat memberi ketenangan pikiran dan kurangnya resiko terkena penyakit. Shalat tahajjud merupakan shalat sunnah yang sangat dianjurkan untuk dilaksanakan (Sattar, 2011).

c) Terapi Al-qur'an (Tilawah)

Membaca Al-Qur'an memiliki keutamaan yang sangat dalam, membaca Al-Qur'an dapat menenangkan hati dan membersihkan jiwa jika seseorang membacanya dengan sungguh-sungguh. Al-Qadhi, melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, ketenangan jiwa, menangkal berbagai

macam penyakit merupakan salah satu manfaatnya. Al-qur'an merupakan sarana terapi yang paling utama, karena di dalam al-qur'an telah terkandung semua aspek yang menjadi kebutuhan manusia, termasuk kebutuhan akan kesehatan.

Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi penelitiannya. Penelitian ditunjang dengan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik (Arrahmah 2017).

Dari hasil uji coba dalam penelitian tersebut, menyimpulkan bahwa bacaan al-qur'an berpengaruh besar hingga 97% dalam menenangkan jiwa dan menyembuhkan penyakit.

d) Terapi Dzikir dan Doa

Dzikir dalam Bahasa berarti Arab berarti ingat, sedangkan menurut istilah adalah mengingat Allah Swt dengan maksud untuk lebih mendekatkan diri kepadanya dan selalu memohon ampunan dari setiap salah dan khilaf. Seperti dalam firman Allah dalam QS. Al-Ahzab 33: 41, sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya (Departemen agama RI, 2014).

Antara dzikir dan doa merupakan suatu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan, karena dapat dijadikan sebagai solusi untuk setiap masalah yang dialami. Salah satu manfaat dari dzikir dan doa yaitu memberikan ketenangan dan ketentraman pada seseorang sehingga tidak lagi merasa cemas, stress, atau bahkan depresi.

Ada beberapa bentuk dalam melakukan dzikir, diantaranya adalah:

- 1) Dzikir hati, yaitu cara berdzikir dengan cara bertafakur dengan hati, memikirkan keagungan dan kebesaran ciptaan Allah SWT agar timbul dalam diri manusia untuk selalu dan kembali kepadanya, dan segala apa yang diciptakannya dan apa yang terjadi memiliki manfaat dan hikmah yang besar untuk kehidupan manusia dan menjalani apa yang terjadi dalam kehidupan serta apa yang dipikirkan harus diyakini dengan hati dan jiwa. Rasulullah SAW menghendaki umatnya menjadi umat yang hatinya terpaut dengan Allah SWT dalam setiap keadaan dan selalu menyebut dan mengingat Allah SWT.
- 2) Dzikir lisan, yaitu yang diucapkan melalui mulut dan suara, dalam menyebutkan kalimat-kalimat yang baik, seperti asmaul husan, tasbih, tahmid, takbir, istighfar, shalawat dan sebagainya.
- 3) Dzikir perbuatan, yaitu iman dan taqwa, merupakan bentuk dzikir yang disertai

dengan bukti iman dalam menjalani segala apa yang diperintahkan oleh Allah SWT sebagai bentuk cinta dan kepatuhan manusia sebagai hamba Allah SWT (Wulur, 2015).

e) Terapi Puasa

Puasa merupakan salah satu kewajiban orang Islam yang berarti latihan jiwa. Yaitu menahan diri dari lapar dan haus serta hal-hal lain yang dapat membatalkannya dari terbit fajar sampai dengan terbenamnya matahari. Untuk memperoleh kesehatan tubuh, puasa sangat bermanfaat jika dilakukan dengan adab yang benar dan dengan cara yang sempurna.

Puasa merupakan latihan jiwa. Hikmah puasa untuk kesehatan perut atau lambung adalah memberikan kesempatan kerja kepada perut atau lambung untuk menghancurkan toksin atau racun, serta jenis makanan yang susah untuk dihancurkan oleh rongga perut atau usus besar (Ash-Shiddiq, 2000)

Sasaran psikoterapi islam yang berkaitan dengan penyembuhan, perawatan, dan pengobatan adalah manusia secara utuh, yang meliputi:

- a) Mental, yang berhubungan dengan pikiran, akal, dan ingatan.
- b) Spiritual, yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, yang bersifat religius, yang berhubungan dengan agama dan keimanan.
- c) Akhlak, yaitu keadaan yang melekat pada manusia dari lahir tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian yang dijabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku dan sebagainya sebagai bentuk ekspresi jiwa.
- d) Fisik (jasmani), keadaan yang ada pada bentuk perubahan fisik manusia sebagai hal yang berindikasi pada ketidaknormalan. Meskipun tidak semua gangguan fisik bisa disembuhkan dengan psikoterapi islam, kecuali atas izin Allah Swt (Faridah, 2017).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi-terapi spiritual merupakan suatu tingkah laku yang mencerminkan pola pikir yang menyangkut suasana jiwa, hati dan batin untuk mendengarkan hati nuraninya untuk menempatkan diri dalam suatu objek yang hanya berprinsip kepada allah SWT (Nurhidaya, 2020)

3. Tinjauan Tentang Insomnia

a. Definisi dan jenis insomnia

Pengertian insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya mengalami kesulitan untuk tidur yang cukup waktu, dimana gangguan tersebut menyebabkan penderita tidak sehat untuk melakukan berbagai aktivitas. Insomnia adalah keluhan yang sering muncul berupa kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur atau untuk tetap tidur, seringnya terbangun dipertengahan malam dan seringnya terbangun lebih awal pada seseorang (Rafknowledge, 2004).

Insomnia seringkali terjadi pada orang-orang dengan usia muda, dewasa, maupun tua.

Terkadang beberapa orang mengalami kesulitan tidur akibat pikiran dan fisik yang lelah, usia yang semakin bertambah juga memengaruhi kurangnya tidur. Gangguan pola tidur adalah keadaan ketika individu mengalami atau berisiko mengalami suatu perubahan dalam kualitas dan kuantitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya (Juall, 2012).

Pada penderita, seringkali mereka tidak mendapatkan tidur yang diinginkan, mereka lebih sering melalui malam-malam panjang dengan gelisah dan tidak nyaman yang berakibat pada kondisi fisik dan psikisnya sendiri, meskipun pada umumnya manusia membutuhkan tidur selama 8 jam dalam sehari untuk menjaga tubuh tetap sehat.

Pembahasan mengenai insomnia ini tidak terlepas dari persoalan tidur itu sendiri. Tidur merupakan kegiatan biologis manusia yang memiliki waktu yang cukup dalam sehari semalam. Tidur merupakan sebuah kebutuhan dan bukan hanya tentang istirahat semata. Tidur merupakan proses yang diperlukan oleh manusia untuk

pembentukan sel-sel tubuh yang baru memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak (*Natural Healing Mechanism*), memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimia tubuh.

Ada dua jenis insomnia, yaitu :

- 1) *Insomnia primer*, yaitu seseorang yang mengalami masalah tidur yang tidak berkaitan dengan masalah kesehatan lainnya.
- 2) *Insomnia sekunder*, yaitu seseorang yang mengalami masalah tidur karena sesuatu hal, misalnya kondisi kesehatan seperti adanya penyakit asma, kanker, nyeri ulu hati dan lain-lain yang menimbulkan rasa sakit (Safitri, 2017).
Dalam hal ini, insomnia yang dimaksud adalah insomnia yang disebabkan karena adanya penyakit atau hal lain yang membuat seseorang tidak dapat tidur dengan nyenyak dan bukan karena hal lain misalnya seseorang yang tidur siang terlalu lama sehingga pada malam hari susah untuk tidur.

b. *Tingkatan dan Gejala Insomnia*

- 1) *Insomnia* memiliki beberapa tingkatan, yaitu :

- a) Insomnia transien, yaitu insomnia yang paling ringan dan merupakan gangguan tidur karena ketegangan akibat suatu keadaan.
 - b) Insomnia jangka pendek, yaitu insomnia akibat ketegangan situasional, misalnya mereka yang mengalami tantangan pekerjaan atau perubahan dalam pekerjaan.
 - c) Insomnia jangka panjang, dimana insomnia ini sudah berlangsung lama dan penyebabnya tidak hanya stress atau kesibukan kompleks, akan tetapi juga gangguan jiwa berat, misalnya depresi atau kecemasan.
- 2) Insomnia dapat ditandai dengan beberapa gejala, yaitu :
- a) Penderita mudah marah dan depresi.
 - b) Bangun dengan kondisi masih lelah
 - c) Sulit untuk merasa mengantuk dan tidak bisa tertidur.
 - d) Tidak bisa tidur siang meskipun lelah.
 - e) Sering terbangun pada malam hari dan susah tidur kembali.

- f) Tidak berkonsentrasi dalam beraktivitas (Chahyani, 2020).
- 3) Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia
- Beberapa faktor penyebab terjadinya gangguan insomnia, diantaranya sebagai berikut :
- a) Masalah mental, misalnya stress, depresi, gangguan kecemasan dan trauma.
 - b) Pekerjaan shift yang mengubah kuantitas dan kualitas tidur.
 - c) Jenis kelamin, misalnya pada perempuan ketika menstruasi akan mengalami perubahan hormone yang menimbulkan gejala, sehingga menyebabkan gangguan tidur.
 - d) Usia juga mempengaruhi terjadinya insomnia, insomnia lebih sering terjadi seiring dengan bertambahnya usia.
 - e) Mengonsumsi obat-obatan tertentu.
 - f) Pola makan yang buruk, mengonsumsi makanan berat sesaat sebelum tidur bisa menyulitkan seseorang untuk tidur nyenyak.

- g) Kurang berolahraga juga bisa mnejadi faktor seseorang sulit untuk memulai tidur (Rafknowledge, 2004).
- c. Penyembuhan Insomnia dan Dampak Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia

Penyembuhan gangguan insomnia ini tergantung dari penyebab yang mengakibatkan terjadinya insomnia itu sendiri. Apabila penyebabnya adalah dari kebiasaan yang salah atau tempat tinggal dan kondisi lingkungan sekitar yang kurang kondusif untuk tidur nyaman, maka terapi yang diperlukan adalah mengubah kebiasaan dan membuat nyaman lingkungannya. Jika penyebab insomnia itu dari gangguan psikologis, maka konseling akan menggunakan terapi atau beberapa psikoterapi islam yang dapat membantu mengurangi gangguan kesulitan tidurnya, psikoterapi islam ini merupakan bagian dari proses penyembuhan penyakit yang berkaitan dengan gangguan psikologis atau gangguan mental, maupun fisik melalui bimbingan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW. Salah satu caranya adalah dengan selalu mengingat allah swt dan menyebut asma-nya secara

berulang-ulang ataupun dengan berdzikir. Karena, di dalam berdzikir, secara tidak langsung kita menggunakan terapi secara psikis dan fisik karena memiliki metode teraupetik yang sama dengan meditasi atau relaksasi, sebagaimana dalam firman Allah dalam QS. Ar-Rad / 13 : 28 bahwa :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Terjemahnya:

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (Departemen Agama RI, 2014).

Hal ini menjadi salah satu metode relaksasi yang melibatkan keyakinan seorang muslim yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan dapat membantu seseorang menenangkan hati dan pikiran. Dampak psikoterapi Islam pada penderita insomnia secara umum, psikoterapi Islam misalnya terapi shalat, terapi dzikir dan tilawah memiliki dampak yang baik secara fisik dan psikis. Gerakan-gerakan sholat merupakan cara terbaik untuk menjaga kesehatan fisik dan membangkitkan semangat serta

menambah kebugaran dan memperlancar aliran darah. Sedangkan bacaan-bacaan dalam sholat mampu memberi ketenangan jiwa, terutama pada penderita insomnia.

B. Penelitian Yang relevan

Berdasarkan hasil penelusuran penulis terkait dengan judul penelitian “Implementasi Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia di Desa Kanrung, Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai”, beberapa hasil yang ditemukan antara lain :

1. Penelitian Endang Supriyanti, Universitas Widya Husada Semarang. Penelitian ini berbentuk jurnal yang berjudul “Penerapan Terapi Murottal Al-qur’an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus dalam bentuk rancangan one grup pretest pottest. Subjek dari penelitian ini adalah 2 orang klien dengan kriteria lansia usia 60 tahun ke atas, lansia yang mengalami insomnia sedang dengan skor 15-21, mampu mengikuti seluruh kegiatan penelitian dan lansia beragama islam. Tindakan yang diberikan yaitu terapi murottal Al-

Qur'an selama 6 hari dengan frekuensi 1 x 12 menit setiap jam 21:00.

Hasil studi menunjukkan klien I mengalami penurunan tingkat insomnia sebelumnya insomnia sedang dengan skor 18 turun menjadi insomnia ringan, dengan skor 12. Sedangkan pada klien II, mengalami penurunan skor dari 17 menjadi skor 13 insomnia ringan. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia (Supriyanti, 2021).

2. Penelitian Masita Aprilini, Ahmad Yasser Mansyur dan Ahmad Ridfah, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini berbentuk jurnal dengan judul "Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa". Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas mendengarkan murottal Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat insomnia. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Subjek berjumlah 5 orang yang mengalami insomnia. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan membagikan skala insomnia. Murottal ini menggunakan surah ar-rahman dengan durasi 16 menit selama 8 hari sebelum tidur

pada malam hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa (Aprilini M, dkk, 2019).

Berdasarkan kedua hasil penelitian di atas, penelitian yang peneliti lakukan sama dengan kedua penelitian diatas dimana keduanya membahas mengenai insomnia. Penelitian pertama membahas mengenai penerapan terapi murottal al-qur'an untuk mengatasi insomnia pada lansia dengan jenis penelitian deskriptif dengan metode studi kasus, sedangkan penelitian kedua membahas mengenai efektivitas terapi murottal al-qur'an dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa dengan menggunakan desain eksperimen. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada jenis penelitian yang digunakan, kemudian teknik pengumpulan data, dimana penulis menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

a. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian naturalistik. Penelitian naturalistik merupakan salah satu metode ilmiah yang berusaha untuk mengungkap keadaan sebenarnya. Tujuan penelitian naturalistic adalah untuk mengetahui aktualitas, realitas sosial dan persepsi manusia melalui pengakuan mereka yang mungkin tidak dapat diungkap melalui penonjolan pengukuran formal atau pertanyaan penelitian yang telah dipersiapkan terlebih dahulu.

Dilihat dari segi orientasinya, penelitian naturalistik berorientasi pada proses. Karena berorientasi pada proses, maka penelitian naturalistik dianggap tepat untuk memecahkan permasalahan penelitian yang berkaitan dengan kegiatan manusia, seperti perubahan perilaku manusia dalam pembangunan, perilaku siswa dalam sekolah, peran dokter dan pasien dalam penyembuhan, dimana dalam

kegiatan tersebut pengungkapan fenomena lebih bersifat ganda dan non linier (Nunamovie, 2011).

b. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian kualitatif, dimana penelitian ini memiliki sifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis lebih lanjut. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen), dimana peneliti sebagai instrument atau kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada *generalisasi* (Sugiyono, 2017).

Penelitian kualitatif pada dasarnya adalah penyelidikan, data inti dan data tambahan diperoleh sebagai hasil dari penelitian. Kata-kata dan perilaku adalah sumber data utama dalam penelitian kualitatif. Data tertulis, foto dan statistic adalah contoh data tambahan. Tujuan utama penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena-fenomena sosial dengan

memusatkan perhatian pada gambaran yang lebih komprehensif tentang masalah yang diteliti. Hal ini dimaksudkan agar dengan memperoleh pemahaman yang menyeluruh tentang peristiwa tersebut, maka akan muncul suatu teori (Martha, 2016).

B. Definisi Operasional

Judul penelitian ini adalah “Implementasi Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia Di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai”, terkait dengan judul tersebut, dan untuk menghindari kesalahpahaman, peneliti menguraikan maksud dari judul tersebut adalah :

1. Psikoterapi islam merupakan suatu proses penyembuhan suatu penyakit atau gangguan psikologis yang terjadi pada manusia dengan cara sesuai dengan al-qur'an dan Sunnah nabi atau sesuai dengan ajaran islam.
2. Insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya mengalami kesulitan untuk tidur yang cukup waktu, dimana gangguan tersebut menyebabkan penderita tidak sehat untuk melakukan berbagai aktivitas.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini diadakan di Desa Kanrung, Kecamatan Sinjai Tengah, kabupaten Sinjai. Adapun alasan penulis melakukan penelitian di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai adalah:

1. Penulis sudah melakukan observasi awal dan terdapat beberapa penderita insomnia.
2. Gangguan insomnia tersebut belum diatasi sehingga penulis berinisiatif untuk melakukan penelitian terkait dengan penerapan psikoterapi islam pada gangguan insomnia yang dialami.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama dua bulan yakni, bulan Maret – Juli 2022.

D. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah hal yang sangat diperlukan sebagai sumber data yang akan diamati. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah orang yang mengalami gangguan insomnia di Desa Kanrung, Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.

2. Objek penelitian

Objek penelitian adalah permasalahan yang akan diteliti. Adapun objek dari penelitian ini adalah gangguan insomnia, dimana peneliti akan mengamati terkait dengan penerapan psikoterapi islam seperti terapi shalat, dzikir dan tilawah pada penderita insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.

E. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi atau kegiatan adalah pengamatan keseharian manusia dengan menggunakan pancaindra seperti telinga, penciuman, mulut, dan kulit. Karena itu observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindra mata serta dibantu dengan pancaindra lainnya (Bungin, 2017). Adapun observasi yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah dengan mengamati secara langsung yang menjadi objek penelitian.

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah proses interaksi komunikasi yang dilakukan oleh setidaknya dua orang, atas dasar ketersediaan dan dalam setting alamiah, dimana arah pembicaraan mengacu kepada tujuan yang ditetapkan dengan mengedepankan *trust* sebagai landasan utama dalam proses memahami (Herdiansya, 2013).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan wawancara terstruktur. Secara umum, dalam wawancara terstruktur, pewawancara menentukan terlebih dahulu data yang diperlukan, pewawancara juga menyusun pertanyaan-pertanyaan yang diperlukan dengan cara-cara tertentu agar memunculkan jawaban-jawaban yang berkorespondensi dengan kategori-kategori yang sudah ditentukan pada aspek teori (Edi, 2016).

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang (Sugiyono, 2017). Dokumentasi dalam penelitian ini yaitu dengan mengambil gambar pada saat proses penelitian ataupun

mencatat hal-hal yang dianggap penting dalam penelitian.

F. Instrument Penelitian

Instrument penelitian ialah alat bantu yang digunakan dalam sebuah penelitian untuk mengumpulkan berbagai informasi yang diolah dan disusun secara sistematis (Mamik, 2015).

Adapun instrument penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pedoman wawancara berupa daftar pertanyaan tentang implementasi psikoterapi Islam pada Penderita Insomnia.
2. Lembar observasi yaitu berupa daftar check list dan buku.
3. Dokumentasi baik berupa foto maupun catatan dalam waktu penelitian.

G. Keabsahan Data

Data yang diperoleh di lapangan adalah data yang masih mentah yang masih harus diolah dan dianalisis lebih lanjut agar menjadi data yang bisa dipertanggungjawabkan. Setelah data diperoleh, hal selanjutnya yang harus dilakukan adalah menguji keabsahan data yang di dapatkan (Anggito dan Setiawan, 2018).

Dalam pengujian keabsahan data, penulis menggunakan triangulasi. Menurut Norman K. Denzin sebagaimana dikutip dalam buku Albi Anggito dan Johan Setiawan yang berjudul Metodologi Penelitian kualitatif, triangulasi sebagai gabungan atau kombinasi berbagai metode yang dipakai untuk mengkaji fenomena yang saling terkait dari sudut pandang dan perspektif yang berbeda (Anggito dan Setiawan, 2018).

Adapun jenis triangulasi dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber data. Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan observasi terlibat (*participant observation*), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto (Mamik, 2015).

Beberapa langkah yang dilakukan oleh penulis dalam menerapkan triangulasi ini adalah sebagai berikut:

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
2. Membandingkan apa yang dikatakan orang secara umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.

3. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2017).

Prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data

Pada analisis model pertama dilakukan pengumpulan data hasil wawancara, hasil observasi, dan berbagai dokumen berdasarkan kategori yang sesuai dengan penelitian yang kemudian dikembangkan melalui pencarian data selanjutnya.

2. Reduksi Data

Miles dan Huberman sebagaimana dikutip dalam buku Albi Anggito dan Johan Setiawan yang berjudul *Metodologi Penelitian Kualitatif*, mendefinisikan reduksi data sebagai suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga simpulan final dapat ditarik dan diverifikasi. Sementara itu, Sugiyono mendefinisikan reduksi data sebagai analisis data yang digunakan dengan memilih hal-hal yang pokok yakni memfokuskan pada hal-hal yang penting dan dicari tema serta polanya.

3. Penyajian Data

Miles dan Huberman sebagaimana dikutip dalam buku Albi Anggito dan Johan Setiawan yang berjudul *Metodologi Penelitian Kualitatif*, mendefinisikan sajian data sebagai suatu rangkaian organisasi informasi yang memungkinkan kesimpulan riset dapat dilakukan. Penyajian data dimaksudkan untuk menemukan pola-pola yang bermakna serta memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan serta memberikan tindakan.

4. Kesimpulan dan verifikasi

Miles dan Huberman sebagaimana dikutip dalam buku Albi Anggito dan Johan Setiawan yang berjudul *Metodologi Penelitian Kualitatif*, mendefinisikan penarikan kesimpulan sebagai bagian dari suatu kegiatan konfigurasi yang utuh. Kegiatan analisis yang ketiga penting adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Dari permulaan pengumpulan data, seorang penganalisis kualitatif mulai mencari arti-arti benda, mencatat keteraturan, penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab-akibat, dan proposisi (Anggito dan Setiawan, 2018).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Desa Kanrung

Desa Kanrung adalah salah satu desa yang secara administratif berada di Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai. Desa Kanrung berbatasan langsung Dengan Kecamatan Sinjai Selatan di sisi Timur dengan Sungai Bihulo sebagai pemisah dan di sisi utara berbatasan dengan Kec. Bulupoddo. Secara geografis, Desa Kanrung terletak pada kuadran $120^{\circ}14'24''$ dan $120^{\circ}12'94''$ Bujur Timur (BT) dan $5^{\circ}17'65''$ dan $5^{\circ}13'06''$ Lintang Selatan (<https://kanrung.id/profil-desa-kanrung>).

Terletak di Selatan-Timur Provinsi Sulawesi Selatan, Desa Kanrung berjarak hanya 4 km dari kelurahan Samaenre sebagai pusat Kecamatan Sinjai Tengah. Adapun jarak ke pusat kota Kabupaten Sinjai adalah 20 km yang biasanya ditempuh selama 30 menit perjalanan darat, sedangkan jarak terdekat ke ibu kota provinsi Sulawesi selatan adalah jalur Malino Kab. Gowa dengan jarak 116 kmyang biasanya ditempuh selama 3-5 jam perjalanan darat

menggunakan mobil atau sepeda motor (<https://kanrung.id/profil-desa-kanrung>).

Secara keseluruhan Desa kanrung memiliki luas 1.086,2Ha, Yang terbagi menjadi enam dusun yaitu, Dusun Salohe seluas 147,5 Ha, Karobbi 109,8, Sabbang 191,4, Alekanrung 212,4, Baru 184,5, dan Hampangge 240,7, secara geografis desa kanrung berada di ketinggian antara 110 Mdpl sampai 630 Mdpl jarak antar kontur 10 M (<https://kanrung.id/profil-desa-kanrung>).

Desa kanrung memiliki sebaran penduduk sebanyak 3377 jiwa dengan jumlah Kepala Keluarga Sebanyak 934, yang terbagi menjadi 1666 laki-laki dan 1711 perempuan. Mayoritas masyarakat Desa Kanrung dalam melangsungkan hidupnya mengandalkan tiga sektor utama yaitu, Pertanian, Perkebunan, dan Peternakan. Pada sektor pertanian masyarakat Desa Kanrung menjadikan padi menjadi komoditi utama, sedangkan untuk perkebunan Merica, Kakao, dan Cengkeh Menjadi komoditi yang paling banyak ditanam masyarakat desa, dan untuk sektor peternakan sapi menjadi ternak utama masyarakat desa (<https://kanrung.id/profil-desa-kanrung>).

2. Visi Misi Desa Kanrung

VISI: “Menjadikan Desa Kanrung Maju, Unggul, Berkeadilan dan Sejahtera”

MISI :

- a. Peningkatan pelayanan terhadap kebutuhan masyarakat.
 - b. Peningkatan sumber daya aparatur/perangkat desa.
 - c. Penciptaan iklim yang kondusif dan harmonis berlandaskan budaya dan aspek kekeluargaan.
 - d. Menggali potensi sumber daya desa yang berbasis aspirasi dan partisipasi masyarakat.
 - e. Meningkatkan produksi sumber pendapatan masyarakat.
 - f. Mengupayakan pembangunan berkelanjutan, berkesinambungan, berbasis aspirasi dan partisipasi masyarakat (<https://kanrung.id/profil-desa-kanrung>).
- ## 3. Jumlah Penduduk
- a. Kepala Keluarga Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar 4.1

Sumber: <https://kanrung.id/profil-desa-kanrung>

b. Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar 4.2

Sumber: <https://kanrung.id/profil-desa-kanrung>

c. Penduduk Berdasarkan Wilayah Dusun

Gambar 4.3

Sumber: <https://kanrung.id/profil-desakanrung>

d. Penduduk Berdasarkan Usia

Gambar 4.4

Sumber: <https://kanrung.id/profil-desakanrung>

e. Penduduk Berdasarkan Pendidikan

Gambar 4.5

Sumber: <https://kanrung.id/profil-desakanrung>

f. Penduduk berdasarkan pekerjaan

Gambar 4.6

Sumber: <https://kanrung.id/profil-desakanrung>

4. Implementasi Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia Di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai

Psikoterapi dapat diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan suatu penyakit atau kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari dan bisa juga melalui penyembuhan lewat keyakinan agama (Yusuf, 2020).

Penelitian tentang Implementasi Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia Di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai ini dilakukan pada bulan juni sampai dengan bulan juli 2022. Pada penelitian ini, responden ada 4 orang yang sama-sama mengalami gangguan kesulitan tidur atau insomnia.

Hasil yang diperoleh dari pertanyaan-pertanyaan wawancara menggambarkan berbagai tanggapan yang hampir sama yang responden rasakan pada saat melakukan terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir dan terapi mendengarkan murottal atau tilawah. Seperti yang dikatakan narasumber yang mengalami insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.

Psikoterapi islam (Terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir dan mengaji atau tilawah) mampu mengatasi gangguan kesulitan tidur atau insomnia yang mereka alami.

Adapun hasil wawancara dengan Ibu M yang menyatakan bahwa:

Dalam mengurangi tingkat insomnia yang saya alami, saya menerapkan beberapa terapi yang menurut saya bisa saya lakukan sendiri tanpa bantuan orang lain seperti terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir dan mengaji atau tilawah, dari yang awalnya gelisah dan tidak bisa tidur, tidak lama setelah shalat pikiran dan hati saya jadi lebih tenang dan tidak terlalu banyak kekhawatiran lagi, mendengarkan murottal sebelum tidur membuat lebih tenang, mendengarkan dzikir dapat membuat pikiran lebih rileks dan tidur lebih nyenyak (Wawancara M, 15 Juli 2022).

Disamping itu, A juga menyatakan dalam wawancara mengatakan bahwa:

Penerapan terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir dan mengaji atau tilawah yang saya lakukan saat terlalu banyak pikiran menjelang tidur yang membuat saya stress, setelah shalat, hati saya jauh lebih tenang dan bisa mengurangi kesulitan tidur yang saya alami. Biasanya saya mendengarkan murottal saat perasaan saya gelisah, hal itu membuat saya lebih rileks dan bisa tidur dengan cepat. perasaan saya jauh lebih tenang karena merasa lebih dekat dengan allah dan merasa

bahwa saya tidak pernah sendirian. (Wawancara A, 15 Juli 2022)

Hal ini juga dikemukakan oleh salah satu narasumber yang juga mengalami insomnia bahwa:

Penerapan terapi wudhu, shalat, dzikir dan mengaji yang dilakukan membuat pikiran jadi lebih segar, setelah shalat malam, pikiran-pikiran yang membuat saya untuk sulit tertidur setelah shalat akan berkurang dan bisa lebih tenang, kepala juga biasanya sudah tidak terlalu sakit. Memutar murottal sebagai pengantar tidur juga membuat saya lebih cepat tidur dan lebih tenang. Berdzikir ataupun mendengarkan dzikir sebelum saya tidur sangat berbeda dibandingkan jika saya tidak melakukannya. Perasaan setelah berdzikir dan tidak berdzikir sangat jauh berbeda. Dengan berdzikir ataupun mendengarkan dzikir sebelum tidur bisa membuat saya lebih tenang dan juga tidak sering terbangun tengah malam. (Wawancara R, 15 Juli 2022)

Hasil wawancara dengan ini juga mengemukakan bahwa:

Penerapan terapi wudhu, shalat, dzikir dan mengaji yang saya lakukan, saya rasa wudhu bisa dilakukan secara mandiri dan dapat dijadikan sebagai terapi pengobatan saya dalam mengatasi insomnia yang saya alami. Shalat sebelum tidur sangat berbeda dengan keadaan ketika saya langsung tidur begitu saja tanpa wudhu dan shalat. Shalat bisa membuat saya merasa jauh lebih tenang dan perasaan stress saya berkurang. setelah saya mendengarkan murottal, pikiran saya jauh

lebih tenang dan lebih bisa berpikir positif. (Wawancara S, 15 Juli 2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang dikemukakan para narasumber dapat disimpulkan bahwa penerapan psikoterapi islam dalam hal ini terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir dan terapi murottal atau tilawah yang dilakukan dapat membantu mengurangi tingkatan insomnia yang dialami karena dengan melakukan terapi wudhu, shalat ataupun mendengarkan murottal atau dzikir sebelum tidur dapat membuat pikiran jauh lebih tenang. Dampak Implementasi Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia Di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai

Dampak psikoterapi islam pada penderita insomnia secara umum, psikoterapi islam misalnya terapi shalat, terapi dzikir dan tilawah memiliki dampak yang baik secara fisik dan psikis. Gerakan-gerakan sholat merupakan cara terbaik untuk menjaga kesehatan fisik dan membangkitkan semangat serta menambah kebugaran dan memperlancar aliran darah. Sedangkan bacaan-bacaan dalam sholat mampu memberi

ketenangan jiwa, terutama pada penderita insomnia (Mas'udi, 2017).

Hasil yang diperoleh dari pertanyaan-pertanyaan menggambarkan berbagai tanggapan yang juga hampir sama sesuai dengan yang mereka rasakan.

Adapun hasil wawancara dari Ibu M mengemukakan bahwa:

Melakukan wudhu, shalat ataupun mendengarkan murottal dan dzikir sebelum tidur bisa membuat tidur lebih nyenyak dan tidak sering terbangun tengah malam dan ketika bangun, badan saya jadi lebih segar (Wawancara M, 15 Juli 2022)

Hal ini juga dikemukakan oleh A, yang juga mengalami insomnia dan merasakan dampak dari psikoterapi islam bahwa:

Dampak dari wudhu, shalat, dzikir dan mengaji yang saya lakukan meskipun tidak semuanya saya lakukan secara rutin setiap malam tetapi bisa membuat saya lebih tenang dan lebih rileks untuk tidur secara karena memang memberikan dampak yang sangat terasa baik secara fisik maupun psikis yang saya rasakan (Wawancara A, 15 Juli 2022).

Disamping itu, R juga menyatakan dalam wawancara mengatakan bahwa:

kebiasaan berwudhu, shalat, dan mendengarkan murottal atau dzikir sebelum tidur memberikan dampak

yang sangat luar biasa yang saya rasakan. Saya lebih tenang dan pikiran saya lebih segar sehingga bisa dengan mudah untuk tidur lebih awal dan sudah tidak terlalu sering terbangun ditengah malam (Wawancara R, 15 Juli 2022).

Hasil wawancara dengan ini juga mengemukakan bahwa:

Terapi wudhu, shalat dan dzikir serta mengaji yang saya lakukan memberi dampak yang tidak biasa, karena dengan hal ini, gangguan kesulitan tidur yang saya alami sejak sebulan yang lalu bisa berkurang dan saya bisa mendapat kualitas tidur yang lebih baik dari sebelumnya (Wawancara S, 15 Juli 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa narasumber terkait dengan dampak psikoterapi islam pada penderita insomnia dapat disimpulkan bahwa psikoterapi islam dapat memberikan perubahan yang luar biasa terapi-terapi yang dilakukan baik dengan cara melakukan wudhu dan shalat secara rutin sebelum tidur, dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-qur'an melalui rekaman ataupun dengan mengaji sendiri, dengan berdzikir, semua bisa memberikan dampak yang positif bagi kesehatan tubuh baik secara fisik maupun secara psikis.

B. Pembahasan

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh James ia mengatakan dalam teorinya bahwa tidak ragu lagi terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada tuhan. Keimanan kepada tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh dan harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidupnya. Dia juga mengemukakan bahwa antara manusia dan tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri dibawah pengarahannya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai. Manusia yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya, dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi (James W, 1902).

Dari hasil penelitian tentang implementasi psikoterapi islam pada penderita insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai berkaitan dengan teori yang dikemukakan oleh William James yang mengatakan bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada tuhan, dimana dengan melakukan terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir dan terapi murottal al-qur'an maka hati akan menjadi tenang begitupun dengan hasil penelitian yang saya lakukan pada empat narasumber

yang sama-sama mengalami gangguan kesulitan tidur atau insomnia, mereka mengalami gangguan kesulitan tidur saat malam hari, sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun ditengah malam dan susah untuk tidur kembali, setelah menerapkan beberapa terapi yang berkaitan dengan ibadah atau mendekatkan diri kepada Allah SWT dapat berkurang karena antara manusia dan tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus dimana dengan tetap mengingat Allah SWT.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Endang Supriyanti dengan Judul Penerapan Terapi Murottal Al-qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia, dimana pada hasil penelitian ini menunjukkan klien I mengalami penurunan tingkat insomnia sebelumnya insomnia sedang dengan skor 18 turun menjadi insomnia ringan, dengan skor 12. Sedangkan pada klien II, mengalami penurunan skor dari 17 menjadi skor 13 insomnia ringan. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia (Supriyanti, 2021).

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Masita Aprilini dkk dengan judul Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan

Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa (Apriliani, 2019).

Hal ini juga dilakukan oleh Ahmadah dkk dalam penelitiannya dengan judul Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Meredakan Insomnia Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berupa deskriptif. Subjek penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tasawwuf psikoterapi di UIN Bandung yang berjumlah 7 orang. Hasil menunjukkan bahwa gambaran dari insomnia yang terjadi pada mahasiswa tasawwuf psikoterapi di UIN Bandung disebabkan oleh faktor aktivitas berlebih secara akademis maupun non akademis yang berujung kepada gangguan fisik dan psikis. Salah satu cara meredakan insomnia dengan menggunakan terapi relaksasi dzikir yang terdapat manfaat yang diterima oleh mahasiswa yaitu merasakan suatu ketenangan dan kedamaian melalui dzikir (Ahmadah, dkk, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa Penerapan psikoterapi islam dalam hal terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir, dan terapi baca

al-qur'an atau mendengarkan murottal yang dilakukan setiap malam sebelum tidur atau pada saat mengalami gangguan kesulitan tidur dimalam hari dapat dikatakan berhasil karena dari beberapa pernyataan narasumber yang mengatakan bahwa insomnia atau kesulitan tidur yang dialami dapat berkurang dengan terapi yang mereka lakukan.

Dampak implementasi psikoterapi islam pada penderita insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai dengan melakukan terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir, dan terapi baca al-qur'an atau mendengarkan murottal setiap menjelang tidur dapat mengurangi kesulitan tidur yang mereka alami dan memberikan manfaat secara fisik dan psikis.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti mengenai implementasi psikoterapi islam pada penderita insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan psikoterapi islam dalam hal terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir, dan terapi baca al-qur'an atau mendengarkan murottal yang dilakukan setiap malam sebelum tidur atau pada saat mengalami gangguan kesulitan tidur di malam hari dapat dikatakan berhasil karena dari beberapa pernyataan narasumber yang mengatakan bahwa insomnia atau kesulitan tidur yang dialami dapat berkurang dengan terapi yang mereka lakukan.
2. Dampak implementasi psikoterapi islam pada penderita insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai dengan melakukan terapi wudhu, terapi shalat, terapi dzikir, dan terapi baca al-qur'an atau mendengarkan murottal setiap menjelang tidur dapat

mengurangi kesulitan tidur yang mereka alami dan memberikan manfaat secara fisik dan psikis.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan yang telah dirumuskan sebelumnya, maka penulis memberikan masukan berupa saran, sebagai berikut:

1. Bagi Penderita Insomnia
 - a. Selalu mengutamakan sunnah-sunnah nabi sebelum tidur untuk mendapatkan tidur yang berkualitas.
 - b. Selalu mengingat allah dan berdoa sebelum tidur.
 - c. Hindari pikiran dan hal-hal yang membuat stress dan usahakan untuk selalu berpikir positif.

2. Bagi Akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya, dengan variabel-variabel lebih banyak lagi agar hasil yang diperoleh dapat diketahui dari banyak sisi serta pengetahuan tentang bentuk-bentuk terapi islam bukan hanya dipahami sebagai rutinitas ibadah saja melainkan memiliki fungsi yang besar untuk membantu masyarakat tentang pengobatan atau perawatan melalui terapi-terapi islam.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian.
- b. Sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian tentang psikoterapi islam dan insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuddin, N. (2018). *Psikologi Pendidikan Islam* Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Adz-Dzaky, B. H. (2008). *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Al-Manar.
- Alang, M. S. (2005). *Kesehatan Mental dan Psikoterapi Islam*. Cet. II; Makassar; Berkah Utami.
- Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Anggito, A & Setiawan, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet. I; Jawa Barat: CV Jejak.
- Aprilini, M. (2019). “efektivitas mendengarkan murottal Al-Qur’an dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5. Nomor 2.
- Arifin, I. Z. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam; Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Cet. I; Jakarta; Rajagravindo Persada.
- Ar-Rahmah. A. (2021). *Kekuatan Penyembuhan al-Qur’an Berdasarkan Penelitian*.
www.arahmah/news/2013/03/21.html.
- Aryani, E., & Safithry, S. (2017). *Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Gejala Insomnia*, SULUH Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 3. Nomor 2.

- Ash-Shiddiq, T. M. H. (2000). *Pedoman Puasa*, Cet. I; Pustaka Rezki Putra, Semarang.
- Bungin, B. (2017). *Penelitian Kualitatif*, Cet. IX: Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Chahyani, L. (2020). *Kenali Insomnia dan Cara Mengatasinya*, TEMPO Publishing.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, Cet, 1; Surabaya: HALIM, Publishing dan Distributing, 2014.
- Edi, F. R. S. (2016). *Teori Wawancara Psikodiagnostik*, Cet. I: Yogyakarta: Leuti Kaprio.
- Endang, S. (2021). "Penerapan terapi murottal Al-Qur'an untuk mengatasi insomnia pada lansia": *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, Vol. 5. Nomor 1.
- Faridah, F. (2017). *Hypnoterapi & Konseling Qur'ani*, Cet. I; Sinjai, CV. Latinulu.
- Grindle, M. S. (2002). (Dalam Buku Budi Winarno), *Teori dan Proses Kebijakan Publik*, (Yogyakarta: Media Pressindo).
- Haryanto, S. (2007). *Psikologi Shalat*, Cet. V; Mitra Pustaka; Yogyakarta.
- Herdiansya, H. (2013). *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups*, Cet.. I: Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- <https://kanrung.id/profil-desa-kanrung> diakses pada tanggal 26 Juli 2022 pukul 10.12 WTA.

- Iin, T. R. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikoterapi Kontemporer* Malang: UIN Malang Press.
- Juall, L. (2012). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan Edisi 13*, Jakarta: EGC.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *KBBI Daring: Pencarian*, <https://kbbi.kemendikbud.go.id> (diakses pada tanggal 24 Juni 2019).
- Mamik, M. (2015). *Metodologi Kualitatif*, Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Martha, M. (2016). *dkk, Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Bidang Kesehatan*, Cet. I; Jakarta, Rajawali Pers.
- Mas'udi, I. (2017). *Terapi Al-Qur'an Bagi Penyembuhan gangguan Kejiwaan*. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.
- Mulyasa, E. (2013). *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasution, H. (1987). *Islam Ditinjau Dari Berbagai Aspeknya*, Jakarta: Ui Press.
- Nunamovie, N. (2011). *Konsep Dasar Penelitian Naturalistik*, artikel diakses tanggal 19 April 2011, dari <http://nunamovie.blogspot.com/2011/04/konsep-dasar-penelitian-naturalistik.html>.
- Nurhidaya, N. (2022). *Pengaruh Program Bimbingan Keagamaan Terhadap Perilaku Spiritual Warga Binaan*

Rutan Kelas IIB Sinjai, Skripsi, IAI Muhammadiyah Sinjai.

Rafknowledge, R. (2004). *Insomnia dan gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Ramayulis, R. (2007). *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia.

Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi Untuk Memahami Perilaku Beragama* Jakarta: Prenadamedia Group.

Sattar, A. (2011). *Kekuatan Maha Dahsyat Ibadah-Ibadah Malam*, Yogyakarta: Araska.

Setiawan, G. (2004). *Implementasi dalam Birokrasi Pembangunan*, Jakarta: Balai Pustaka.

Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Cet. XXV : Bandung, Alfabeta.

Susanti, L. (2015). “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS. M. Djamil Padang”, *Jurnal Kesehatan Andalas*, Padang, Vol. 4. Nomor 3.

Usman, N. (2002). *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, Jakarta: Grasindo.

William, J. (1902). *The Varieties Of Religius Experience*,

Wulur, M. B. (2015). *Psikoterapi Islam*, Cet. I; Yogyakarta, Deepublish.

- Yadi, K. (2007). *Andaikan Shalat Sebuah Pesta*, Cet. I; Bandung, Mizan Media Utama.
- Yusuf, M. (2020). *Psikoterapi Dalam Islam*. Majalah Psikologi Islam. Staf Yayasan Mahakasih Kuningan: Jawa Barat.
- Zan, P. H. (2011). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*, Jakarta : Kencana.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN
IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM PADA PENDERITA INSOMNIA
DI DESA KANRUNG KECAMATAN SINJAI TENGAH KABUPATEN
SINJAI

No.	Variabel	Indikator	Pertanyaan
1.	Psikoterapi islam	1. Terapi wudhu 2. Terapi shalat 3. Terapi baca Al-Qur'an (Tilawah) 4. Terapi dzikir dan doa	1. Apakah anda berwudhu sebelum tidur? 2. Apakah berwudhu sebelum tidur membuat anda lebih tenang? 3. Apakah anda melakukan sholat sunnah sebelum tidur? 4. Bagaimana perasaan anda setelah sholat malam? 5. Apakah anda mendengarkan murottal sebelum tidur? 6. Bagaimana perasaan anda setelah mendengarkan murottal? 7. Apakah anda berdzikir atau mendengarkan dzikir sebelum tidur? 8. Bagaimana perasaan anda setelah mendengarkan dzikir? 9. Apakah diantara psikoterapi islam yang dilakukan dapat mengurangi insomnia yang dialami? 10. Bagaimana dampak wudhu, shalat, mendengarkan murottal dan dzikir

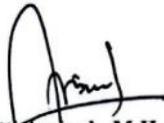
			yang anda lakukan sebelum tidur?
2.	Insomnia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faktor penyebab insomnia 2. Gejala insomnia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sejak kapan anda mengalami insomnia? 2. Apa yang menjadi faktor penyebab anda mengalami insomnia? 3. Gejala insomnia apa yang anda rasakan?

Pembimbing I



Faridah, S.I., M.L., M.Sos.I
NIDN: 2122128001

Pembimbing II



Siti Aminah, M.Hum
NIDN: 2101049001

Mengetahui,
Ketua Program Studi BPI



Mulhira, S.Sos., MA
NBM: 1321692

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM PADA PENDERITA INSOMNIA
DI DESA KANRUNG KECAMATAN SINJAI TENGAH KABUPATEN
SINJAI**

PEDOMAN WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama :
Umur :
Jenis kelamin :
Alamat :

2. Pertanyaan

1. Sejak kapan anda mengalami insomnia?
2. Apa yang menjadi faktor penyebab anda mengalami insomnia?
3. Gejala insomnia apa yang anda rasakan?
4. Apakah anda berwudhu sebelum tidur?
5. Apakah berwudhu sebelum tidur membuat anda lebih tenang?
6. Apakah anda melakukan sholat sunnah sebelum tidur?
7. Bagaimana perasaan anda setelah sholat malam?
8. Apakah anda mendengarkan murottal sebelum tidur?
9. Bagaimana perasaan anda setelah mendengarkan murottal?
10. Apakah anda berdzikir atau mendengarkan dzikir sebelum tidur?
11. Bagaimana Perasaan anda setelah mendengarkan dzikir?
12. Apakah diantara psikoterapi islam yang dilakukan dapat mengurangi insomnia yang dialami?
13. Bagaimana dampak wudhu, shalat, mendengarkan murottal dan dzikir yang anda lakukan sebelum tidur?

LEMBAR OBSERVASI
IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM PADA PENDERITA INSOMNIA
DI DESA KANRUNG KECAMATAN SINJAI TENGAH KABUPATEN
SINJAI

NO	ASPEK YANG AKAN DIAMATI	HASIL PENGAMATAN	
		YA	TIDAK
1.	Apakah orang yang insomnia berwudhu sebelum tidur		
2.	Apakah orang yang insomnia melaksanakan shalat sebelum tidur		
3.	Apakah orang yang insomnia mendengarkan murottal sebelum tidur		
4.	Apakah orang yang insomnia berdzikir atau mendengarkan dzikir sebelum tidur		
5.	Apakah terapi yang dilakukan dapat mengurangi kesulitan tidur atau insomnia yang dialami		

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM PADA PENDERITA INSOMNIA
DI DESA KANRUNG KECAMATAN SINJAI TENGAH KABUPATEN
SINJAI**

HASIL WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama : M
Usia : 52 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Caile, Desa Kanrung

2. Pertanyaan

1. Sejak kapan anda mengalami insomnia?
Jawaban: Sejak tiga bulan yang lalu.
2. Apa yang menjadi faktor penyebab anda mengalami insomnia?
Jawaban: Pola makan yang tidak teratur dan mungkin karena penambahan usia juga.
3. Gejala insomnia apa yang anda rasakan?
Jawaban: gelisah dan sangat sulit untuk tidur tepat waktu.
4. Apakah anda berwudhu sebelum tidur?
Jawaban: Terkadang berwudhu kadang juga tidak.
5. Apakah berwudhu sebelum tidur membuat anda lebih tenang?
Jawaban: Iya
6. Apakah anda melakukan sholat sunnah sebelum tidur?
Jawaban: Iya
7. Bagaimana perasaan anda setelah sholat malam?
Jawaban: Dari yang awalnya gelisah dan tidak bisa tidur, tidak lama setelah shalat pikiran dan hati saya jadi lebih tenang dan tidak terlalu banyak kekhawatiran lagi.
8. Apakah anda mendengarkan murottal sebelum tidur?
Jawaban: Iya

9. Bagaimana perasaan anda setelah mendengarkan murottal?

Jawaban: Mendengarkan murottal sebelum tidur membuat lebih tenang.

10. Apakah anda berdzikir atau mendengarkan dzikir sebelum tidur?

Jawaban: Iya.

11. Bagaimana perasaan anda setelah mendengarkan dzikir?

Jawaban: mendengarkan dzikir dapat membuat pikiran lebih rileks dan tidur lebih nyenyak.

12. Apakah diantara wudhu, shalat, dzikir dan mendengarkan murottal yang dilakukan dapat mengurangi insomnia yang dialami?

Jawaban: Iya.

13. Bagaimana dampak wudhu, shalat, mendengarkan murottal dan dzikir yang anda lakukan sebelum tidur?

Jawaban: Melakukan wudhu, shalat ataupun mendengarkan murottal dan dzikir sebelum tidur bisa membuat tidur lebih nyenyak dan tidak sering terbangun tengah malam dan ketika bangun, badan jadi lebih segar.

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM PADA PENDERITA INSOMNIA
DI DESA KANRUNG KECAMATAN SINJAI TENGAH KABUPATEN
SINJAI**

HASIL WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama : A
Usia : 20 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Desa kanrung

2. Pertanyaan

1. Sejak kapan anda mengalami insomnia?

Jawaban: Saya sering kesulitan tidur sejak beberapa bulan terakhir.

2. Apa yang menjadi faktor penyebab anda mengalami insomnia?

Jawaban: Terlalu banyak pikiran saat menjelang tidur yang membuat saya stress.

3. Gejala insomnia apa yang anda rasakan?

Jawaban: saya sering terbangun di malam hari, sering mengalami rasa cemas ataupun gelisah yang berlebihan dan sangat sulit berkonsentrasi saat melakukan sesuatu.

4. Apakah anda berwudhu sebelum tidur?

Jawaban: Iya.

5. Apakah berwudhu sebelum tidur membuat anda lebih tenang?

Jawaban: Iya.

6. Apakah anda melakukan sholat sunnah sebelum tidur?

Jawaban: Iya

7. Bagaimana perasaan anda setelah sholat malam?

Jawaban: setelah shalat, hati saya jauh lebih tenang dan bisa mengurangi kesulitan tidur yang saya alami.

8. Apakah anda mendergarkan murottal sebelum tidur?

Jawaban: Iya.

9. Bagaimana perasaan anda setelah mendengarkan murottal?

Jawaban: biasanya saya mendengarkan murottal saat perasaan saya gelisah, hal itu membuat saya lebih rileks dan bisa tidur dengan cepat.

10. Apakah anda berdzikir atau mendengarkan dzikir sebelum tidur?

Jawaban: iya.

11. Bagaimana Perasaan anda setelah mendengarkan dzikir?

Jawaban: perasaan saya jauh lebih tenang karena merasa lebih dekat dengan allah dan merasa bahwa saya tidak pernah sendirian.

12. Apakah diantara wudhu, shalat, dzikir dan mendengarkan murottal yang dilakukan dapat mengurangi insomnia yang dialami?

Jawaban: Iya, melakukan salah satu diantara wudhu, shalat, dzikir ataupun mengaji secara rutin bisa mengurangi insomnia yang dialami.

13. Bagaimana dampak wudhu, shalat, mendengarkan murottal dan dzikir yang anda lakukan sebelum tidur?

Jawaban: Dampak dari wudhu, shalat, dzikir dan mengaji yang saya lakukan meskipun tidak semuanya saya lakukan secara rutin setiap malam tetapi bisa membuat saya lebih tenang dan lebih rileks untuk tidur secara karena memang memberikan dampak yang sangat terasa baik secara fisik maupun psikis yang saya rasakan.

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM PADA PENDERITA INSOMNIA
DI DESA KANRUNG KECAMATAN SINJAI TENGAH KABUPATEN
SINJAI**

HASIL WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama : R
Umur : 50 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Desa Kanrung

2. Pertanyaan

1. Sejak kapan anda mengalami insomnia?

Jawaban: Saya mulai kesulitan tidur tepat waktu sekitar dua bulan yang lalu.

2. Apa yang menjadi faktor penyebab anda mengalami insomnia?

Jawaban: Penyebab utama saya tidak bisa tidur adanya penyakit yang saya derita dan membuat indra pernapasan saya terganggu.

3. Gejala insomnia apa yang anda rasakan?

Jawaban: gejala yang saya rasakan diantaranya sulit memulai tidur di malam hari, sering sakit kepala, indra penciuman saya yang mengalami gangguan dan terlalu memikirkan penyakit saya.

4. Apakah anda berwudhu sebelum tidur?

Jawaban: Iya.

5. Apakah berwudhu sebelum tidur membuat anda lebih tenang?

Jawaban: Iya, dengan berwudhu pikiran jadi lebih segar.

6. Apakah anda melakukan sholat sunnah sebelum tidur?

Jawaban: Iya

7. Bagaimana perasaan anda setelah sholat malam?

Jawaban: setelah shalat malam, pikiran-pikiran yang membuat saya untuk sulit tertidur setelah shalat akan berkurang dan bisa lebih tenang, kepala juga biasanya sudah tidak terlalu sakit.

8. Apakah anda mendengarkan murottal sebelum tidur?

Jawaban: Iya.

9. Bagaimana perasaan anda setelah mendengarkan murottal?

Jawaban: Memutar murottal sebagai pengantar tidur membuat saya lebih cepat tidur dan lebih tenang.

10. Apakah anda berdzikir atau mendengarkan dzikir sebelum tidur?

Jawaban: kadang berdzikir kadang tidak.

11. Bagaimana Perasaan anda setelah mendengarkan dzikir?

Jawaban: berdzikir ataupun mendengarkan dzikir sebelum saya tidur sangat berbeda dibandingkan jika saya tidak melakukannya. Perasaan setelah berdzikir dan tidak berdzikir sangat jauh berbeda. Dengan berdzikir ataupun mendengarkan dzikir sebelum tidur bisa membuat saya lebih tenang dan juga tidak sering terbangun tengah malam.

12. Apakah diantara terapi wudhu, shalat, dzikir dan mengaji yang dilakukan dapat mengurangi insomnia yang dialami?

Jawaban: Iya

13. Bagaimana dampak wudhu, shalat, mendengarkan murottal dan dzikir yang anda lakukan sebelum tidur?

Jawaban: kebiasaan berwudhu, shalat, dan mendengarkan murottal atau dzikir sebelum tidur memberikan dampak yang sangat luar biasa yang saya rasakan. Saya lebih tenang dan pikiran saya lebih segar sehingga bisa dengan mudah untuk tidur lebih awal dan sudah tidak terlalu sering terbangun ditengah malam.

**IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM PADA PENDERITA INSOMNIA
DI DESA KANRUNG KECAMATAN SINJAI TENGAH KABUPATEN
SINJAI**

HASIL WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama : S
Umur : 63 tahun
Jenis kelamin : Laki-laki
Alamat : Desa Kanrung

2. Pertanyaan

1. Sejak kapan anda mengalami insomnia?

Jawaban: sejak sebulan yang lalu.

2. Apa yang menjadi faktor penyebab anda mengalami insomnia?

Jawaban: saya mengalami kesulitan tidur karena terlalu stress dan

3. Gejala insomnia apa yang anda rasakan?

Jawaban: Hampir setiap malam saya merasa sulit untuk tidur lebih awal dan selalu merasa tidak memiliki tidur yang cukup.

4. Apakah anda berwudhu sebelum tidur?

Jawaban: Iya.

5. Apakah berwudhu sebelum tidur membuat anda lebih tenang?

Jawaban: iya, karena saya rasa wudhu bisa dilakukan secara mandiri dan dapat dijadikan sebagai terapi pengobatan saya dalam mengatasi insomnia yang saya alami.

6. Apakah anda melakukan sholat sunnah sebelum tidur?

Jawaban: Iya.

7. Bagaimana perasaan anda setelah sholat malam?

Jawaban: Shalat sebelum tidur sangat berbeda dengan keadaan ketika saya langsung tidur begitu saja tanpa wudhu dan shalat. Shalat bisa membuat saya merasa jauh lebih tenang dan perasaan stress saya berkurang.

8. Apakah anda mendengarkan murottal sebelum tidur?

Jawaban: Iya.

9. Bagaimana perasaan anda setelah mendengarkan murottal?

Jawaban: setelah saya mendengarkan murottal, pikiran saya jauh lebih tenang dan lebih bisa berpikir positif.

10. Apakah anda berdzikir atau mendengarkan dzikir sebelum tidur?

Jawaban: Iya.

11. Bagaimana Perasaan anda setelah mendengarkan dzikir?

Jawaban: saya merasa lebih dekat dengan Allah.

12. Apakah wudhu, shalat, dzikir dan mengaji yang dilakukan dapat mengurangi insomnia yang dialami?

Jawaban: Iya.

13. Bagaimana dampak wudhu, shalat, mendengarkan murottal dan dzikir yang anda lakukan sebelum tidur?

Jawaban: wudhu, shalat dan dzikir serta mengaji yang saya lakukan memberi dampak yang tidak biasa, karena dengan hal ini, gangguan kesulitan tidur yang saya alami sejak sebulan yang lalu bisa berkurang dan saya bisa mendapat kualitas tidur yang lebih baik dari sebelumnya.



INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92642

Email : fukisiaimsinjai@gmail.com

Website : <http://www.iainsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR : 1088/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020

Nomor : 132.D2/III.3.AU/F/2022

Sinjai, 08 Dzulhijjah 1443 H
07 Juli 2022 M

Lamp : 1 Rangkap

Hal : **Izin Penelitian**

Kepada Yang Terhormat

Kepala Desa Kanrung Kec. Sinjai Tengah

di-

Tempat

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Riskayanti
NIM : 180202037
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Semester : VIII

akan mengadakan penelitian dengan judul:

Implementasi Psikoterapi Islam pada Penderita Insomnia di Desa Kanrung Kec. Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan penelitian di **Desa Kanrung kec.Sinjai Tengah.**

Atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Tembusan:

5. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
6. Rektor IAIM Sinjai di Sinjai
7. Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
8. Ketua Prodi BPI IAIM Sinjai di Sinjai



PEMERINTAH KABUPATEN SINJAI
KECAMATAN SINJAI TENGAH
DESA KANRUNG

Alamat : Jalan Persatuan Raya No. A. 41, Kanrung ☒ (92652)

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor: 31 /KR/STG/2022

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai menerangkan bahwa :

Nama : RISKAYANTI
Tempat/Tgl. Lahir: Sinjai, 10-09-1999
Perguruan Tinggi : IAIM Sinjai
NIM : 180202037
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Dusun Baru Desa Kanrung Kec. Sinjai Tengah

Yang tersebut namanya di atas benar telah melaksanakan penelitian di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai dari tanggal 08 Juli s/d 02 Agustus 2022. Dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul ***“Implementasi Psikoterapi Islam pada Penderita Insomnia di Desa Kanrung Kec. Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai”***

Demikian keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kanrung, 09 Agustus 2022





**INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM**

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : fukisaiamsinjai@gmail.com

Website : <http://www.iainsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR : 1088/SK/BAN-PT/Akred/PT/01/2020



SURAT KEPUTUSAN

Nomor: 0199.D2/III.3.AU/F/KEP/2021

**TENTANG
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai setelah:

- Menimbang** : 1. Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2020/2021, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan.
2. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.
- Mengingat** : 1. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah
2. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas.
3. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 6722 Tahun 2015, tentang perubahan nama STAI Muhammadiyah Sinjai menjadi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
5. Pedoman PP. Muhammadiyah No. 02/PED/1.0/B/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah.
6. Statuta Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Memperhatikan** : Kalender Akademik Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam T.A 2020/2021.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.
- Pertama** : Mengangkat dan menetapkan Bapak/Ibu:

Pembimbing I	Pembimbing II
Faridah, S.Kom.I., M.Sos.I.	Sitti Aminah, M. Hum.

Untuk penulisan skripsi mahasiswa:

Nama : Riskayanti

NIM : 180202037

Prodi : BPI

Judul Skripsi : Implementasi Terapi Perilaku Kognitif Pada Penderita Insomnia Di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai



INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : fukistainsinjai@gmail.com

Website : <http://www.iaimsinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAA-PT SK NIMOR 10887SK/EAN/PT/Akre/PT/K/1/2020

إِنَّهُ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ

- Kedua : Hal-hal yang menyangkut pendapatan/ nafkah karena tugas dan tanggung jawabnya diberikan sesuai peraturan yang berlaku di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Ketiga : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagai amanat dengan penuh rasa tanggung jawab.
- Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagai mana mestinya.

Ditetapkan di : Sinjai

Pada Tanggal : 29 Rabiul Awal 1443 H
5 November 2021 M



Rekan,

Dr. Suriati, M.Sos.I
Dr. Suriati, M.Sos.I
NBM. 948500

Tembusan :

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor I AIM Sinjai di Sinjai
3. Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
4. Wakil Rektor II IAIM Sinjai di Sinjai
5. Wakil Rektor III IAIM Sinjai di Sinjai

SURAT KETERANGAN PERUBAHAN JUDUL

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riskayanti
Nim : 180202037
Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Berdasarkan hasil kajian judul proposal skripsi kepada mahasiswa tersebut di atas maka pembimbing I dan pembimbing II melakukan perubahan judul proposal skripsi.

Adapun judul proposal skripsi yang bersangkutan adalah :

- Pertama : Implementasi Terapi Perilaku Kognitif Pada Penderita Insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.
Kedua : Implementasi Psikoterapi Islam Pada Penderita Insomnia di Desa Kanrung Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai.

Demikian permohonan judul ini, kami sampaikan kepada bapak untuk diketahui.

Sinjai, ~~Desa~~.....2021

Pembimbing I

Faridah, S.Kom, I., M.Sos. I
NIDN: 2122128001

Pembimbing II

Sitti Aminah, M.Hum
NIDN: 2101049001



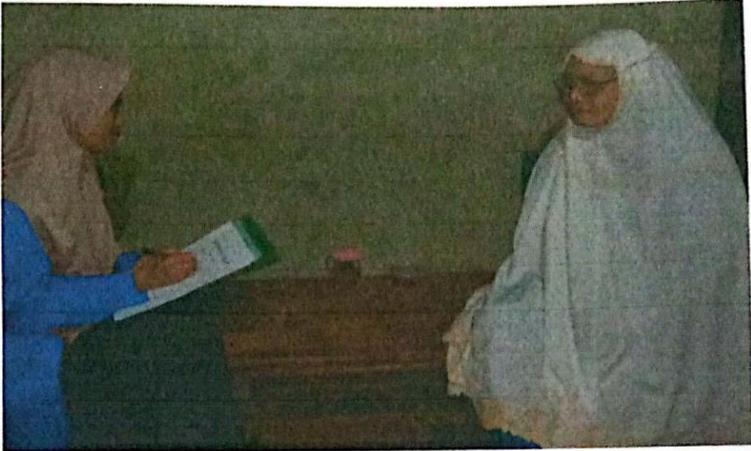
Mengetahui,

Ketua Program Studi BPI

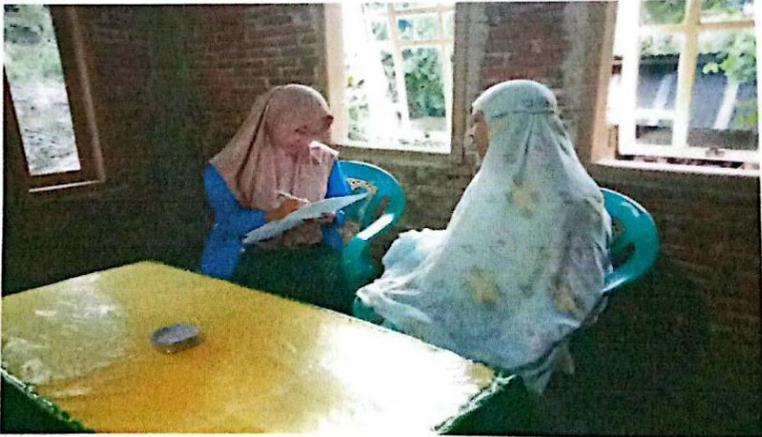
Mulkiyah, S.Sos, MA

NBM: 1321362

DOKUMENTASI



(Wawancara dengan Ibu M, 15 Juli 2022)



(Wawancara dengan Ibu A, 15 Juli 2022)



(Wawancara dengan Ibu R, 15 Juli 2022)



(Wawancara dengan Bapak S, 15 Juli 2022)

BIODATA PENULIS

Nama : Riskayanti
NIM : 180202037
Tempat/TGL Lahir : Sinjai, 10 september 1999
Alamat : Dusun Baru Desa Kanrung Kecamatan
Sinjai Tengah
Riwayat Pendidikan
1. SD/MI : SD Negeri No 57 Kanrung Tamat
Tahun 2012
2. SMP/MTS : SMP Negeri Satap Kanrung Tamat
Tahun 2015
3. SMK/MA : SMK Negeri 1 Sinjai Tamat Tahun
2018
4. DI/D2 : Institut Agama Islam Muhammadiyah
Sinjai
Handphone : 082336423168
Email : riskayantiika3@gmail.com
Nama Orang Tua : Junaid (Ayah)
Syamsiah (Ibu)



SURAT KETERANGAN HASIL TURNITIN

Sehubungan dengan kewajiban Tes Turnitin dengan Similarity Check minimal 30% sebagai salah satu kelengkapan persyaratan administrasi bagi mahasiswa, dengan ini Lembaga Perpustakaan UIAD Sinjai menerangkan bahwa:

Nama : Riskayanti
Nim : 180202037
Prodi : BPI
File : Skripsi
Status : Lulus dengan 24% Similarity Check

Adalah benar telah dilakukan Similarity Check dan Lulus sebagaimana data terlampir, dan surat ini dibuat berdasarkan keadaan yang sebenarnya untuk bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sinjai, 25 Juni 2024
Kepala Perpustakaan
UIAD

Irwan Setiawan, S.I.P., M. I. Kom
NBM : 1341989

PAPER NAME

180202037

AUTHOR

RISKAYANTI

WORD COUNT

7801 Words

CHARACTER COUNT

51784 Characters

PAGE COUNT

45 Pages

FILE SIZE

430.3KB

SUBMISSION DATE

Jun 24, 2024 6:35 PM PDT

REPORT DATE

Jun 24, 2024 6:35 PM PDT

● **22% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 19% Internet database
- 5% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 15% Submitted Works database

