

**PELAKSANAAN HIPNOTERAPI QUR'AN UNTUK MENGATASI
INSOMNIA PADA PASIEN DIRUMAH RUQYAH DAN TERAPI AL-
QUR'AN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

RIZQIONO ROSYID

NIM: 3319034

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**PELAKSANAAN HIPNOTERAPI QUR'AN UNTUK MENGATASI
INSOMNIA PADA PASIEN DIRUMAH RUQYAH DAN TERAPI AL-
QUR'AN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

RIZQIONO ROSYID

NIM: 3319034

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizqiono Rosyid
NIM : 3319034
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **"PELAKSANAAN HIPNOTERAPI QUR'AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA PASIEN DIRUMAH RUQYAH DAN TERAPI AL-QUR'AN"** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 14 Juni 2023

Yang Menyatakan,



Rizqiono Rosyid

NIM. 3319034

NOTA PEMBIMBING

Cintami Farmawati, M.Psi

Dusun Bejangan, Rt. 002 Rw. 005, Desa Purwosari, Kec. Comal, Kab. Pematang

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Rizqiono Rosyid

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Rizqiono Rosyid

NIM : 3319034

Judul : **PELAKSANAAN HIPNOTERAPI QUR'AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA PASIEN DIRUMAH RUQYAH DAN TERAPI AL-QUR'AN.**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 14 Juni 2023

Pembimbing,



Cintami Farmawati, M.Psi.
NIP. 19860815 201903 2 009



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **RIZQIONO ROSYID**

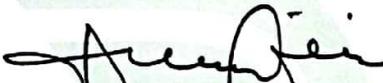
NIM : **3319034**

Judul Skripsi : **PELAKSANAAN HIPNOTERAPI QUR'AN UNTUK
MENGATASI INSOMNIA PADA PASIEN DI RUMAH
RUQYAH DAN TERAPI AL-QUR'AN**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 5 Juli 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I


Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004

Penguji II


Annisa Mutohharoh, M.Psi
NITK. 19910602202001D2026

Pekalongan, 5 Juli 2023

Disahkan Oleh

Dekan


Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002



HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, hidayah, serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. sholawat serta salam tak lupa saya panjatkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. merupakan kebahagiaan bagi penulis dapat mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua Orang tua saya Bapak Surip Khasani dan Ibu Khofiqoh beserta kakak-kakak saya, Terimakasih sudah memberi dukungan, kasih sayang, dan semangat yang tak terhingga. Terimakasih atas doa-doa baiknya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag, selaku wakil dekan I yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta motivasi baik selama masa perkuliahan maupun dalam penyusunan skripsi ini.
3. Pembimbing skripsi , Ibu Cintami Farmawati, M.Psi terimakasih atas ilmu dan bimbingannya sejak awal hingga skripsi saya terselesaikan. Semoga selalu dimudahkan urusannya oleh Allah SWT.
4. Dosen wali, Bapak Heriyanto M. Si terimakasih atas ilmu dan bimbingannya sejak awal hingga skripsi saya terselesaikan. Semoga selalu dimudahkan urusannya oleh Allah SWT.
5. Ustad Muarif yang telah berkenan dan membantu saya dalam melaksanakan penelitian di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an.
6. Teman-teman mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 dan 2019 UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Seluruh keluarga, teman, sahabat, yang selalu memberikan dukungan penuh baik dalam bentuk materil maupun moril.
8. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

MOTTO

“وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا”^{٨٢}

"Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian."

(Q.S Al-Isyra' Ayat 82)

ABSTRAK

Rosyid, Rizqiono. 2023. Pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an untuk Mengatasi Insomnia Pada Pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an. Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Cintami Farmawati, M.Psi

Kata Kunci : *Hipnoterapi Qur'an, Insomnia.*

Pada sebagian individu problem insomnia kerap dialami serta penderita tidak mengetahui pemicunya. Insomnia ialah kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tidur. Salah satu lembaga yang mengatasi insomnia dengan hipnoterapi qur'an adalah Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut: a). Bagaimana insomnia pada pasien Sebelum dan Sesudah diberikan Hipnoterapi Qur'an di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an. b). Bagaimana pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an untuk mengatasi insomnia pada Pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an. Penelitian ini bermanfaat secara teoritis dan praktis. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui insomnia pada pasien Sebelum dan Sesudah diberikan Hipnoterapi Qur'an di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an. Mengetahui pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an dalam mengatasi insomnia pada Pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan melalui pendekatan keilmuan Tasawuf dan Psikologi klinis. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, dokumentasi, dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran insomnia pada pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an disebabkan oleh faktor penyakit fisik seperti asam lambung, faktor lingkungan yang sering begadang. Gejala insomnia sebelum melakukan hipnoterapi qur'an meliputi tidak dapat tidur malam yang nyenyak, merasa lelah saat bangun tidur, sakit kepala di pagi hari, sulit berkonsentrasi, mudah marah, mata memerah, dan mengantuk pada siang hari. Berdasarkan wawancara setelah diberikan hipnoterapi qur'an insomnia sudah hilang. Pelaksanaan hipnoterapi qur'an untuk mengatasi insomnia pada pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an meliputi beberapa tahapan yaitu 1. pre induksi, 2. induksi, 3. deepening, 4. suggestion, 5. termination. Ayat al-qur'an seperti Al-Ikhlash, An-Nas, Al-Hashr, Al-Zalzalah, Ad-Dhuqhon, An-Naml, Al-Isyrah yang dibacakan ada pada tahapan suggestion.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmatnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Pasien Di Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an." Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya dengan harapan mendapatkan syafaat kelak di yaumul akhir.

Penyusunan skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa keterlibatan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. H. Sam'ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Dr. Miftahul Ula, M.Ag., selaku wakil dekan 1 Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Cintami Farmawati, M.Psi., selaku ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN dan pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan dukungan dan bimbingan serta motivasi kepada penulis selama masa studi serta dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dosen wali, Bapak Heriyanto M.Si terimakasih atas ilmu dan bimbingannya sejak awal hingga skripsi saya terselesaikan. Semoga selalu dimudahkan urusannya oleh Allah SWT.
6. Ustad Muarif selaku terapis ruqyah di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an desa Pecangakan Kec. Comal Kab. Pemasang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis selama penelitian serta memberikan sumbangsih informasi yang sangat penting dalam penyusunan skripsi ini.

7. Teman-teman di Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 dan 2019 yang telah mensupport dari awal hingga akhir.
8. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun sebab kesadaran akan keterbatasan dan ketidakmampuan serta pemahaman pengetahuan yang Penulis miliki, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat Penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Pekalongan, 14 Juni 2023

Rizqiono Rosyid
NIM. 3319034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	iv
PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian.....	15
G. Sistematika Penelitian	21
BAB II HIPNOTERAPI QUR'AN DAN INSOMNIA	
A. Pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an.....	23
1. Hipnoterapi Qur'an.....	23
2. Tahapan Hipnoterapi Qur'an.....	26
B. Insomnia	36
1. Faktor Penyebab Insomnia	37
2. Gejala Insomnia	39

BAB III PELAKSANAAN HIPOTERAPI QUR'AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA PASIEN DI RUMAH RUQYAH DAN TERAPI AL-QUR'AN

- A. Gambaran Umum Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an..... 41
- B. Gambaran Insomnia Pada Pasien Di Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an 46
- C. Pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Pasien Dirumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an.....53

BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN HIPNOTERAPI QUR'AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA PASIEN DIRUMAH RUQYAH DAN TERAPI AL-QUR'AN

- A. Analisis Gambaran Insomnia Pada Pasien Sebelum Dan Sesudah Diberikan Hipnoterapi Qur'an Dirumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an..... 54
- B. Analisis Pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Di Rumah Ruqyah Dan Terapi-Al-Qur'an..... 57

BAB V PENUTUP

- A. Simpulan..... 60
- B. Saran 75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir	15
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Lampiran 2 Transkrip Wawancara

Lampiran 3 Pedoman Observasi

Lampiran 4 Hasil Observasi

Lampiran 5 Dokumentasi

Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 8 Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Membaca beberapa ayat kepada orang sakit berdasarkan do'a yang telah ditentukan dengan mengulang bacaan diharapkan bisa menyembuhkan orang itu. Selain itu perlakuan yang diberikan berupa membaca Al-qur'an, sedangkan dalam membaca Al-qur'an sendiri terdiri dari dua hal yaitu niat yang digunakan dalam membacanya dan makna yang terkandung dalam ayat tersebut. Pada dasarnya, niat dalam membaca al-qur'an dapat memberikan efek yang cukup besar pada sel-sel anggota tubuh. Dan sarana pengobatan yang baik yaitu dengan bacaan al-qur'an atau bisa disebut dengan hipnoterapi qur'an.¹

Cara pemulihan islami dengan cara hipnoterapi qur'an yakni menjelajahi dan membenahi alam bawah sadar pasien semacam pengalaman yang buruk, *belief* serta emosi dengan menggunakan sugesti, mengambil dan mengaplikasikan isi dari ayat Al quran yang mengarahkan kesabaran, keikhlasan dan ketakwaan.² Manfaat Hipnoterapi qur'an untuk kehidupan manusia dalam bidang psikologi yaitu untuk mengatasi masalah psikis seperti panik berlebih, stress, depresi, frustrasi, sakit hati dan emosi negatif. Dimana masalah psikis juga menjadi penyebab insomnia.³

Pada sebagian individu problem insomnia kerap dialami serta penderita tidak mengetahui pemicunya⁴. Dari data Of Sleep Disorder, sebagian pemicu insomnia ialah penyakit sesak nafas (61%-74%), kekhawatiran (65%), gangguan pada pusat

¹ Ramadhani, Ramadhani. Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent di Prapen Surabaya. *Skripsi* UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

² Ramadhani, Ramadhani. Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent di Prapen Surabaya. *Skripsi* UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

³ Cahyadi, Ashadi. Metode hipnoterapi dalam merubah perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 2017, 17.2: 73-82.

⁴ Green, Luethel Tate. Test Anxiety, Mathematics Anxiety, and Teacher Comments: Relationships to Achievement in Mathematics Classes. *The Journal of Negro Education*, Vol. 59, No. 3 2012.

pernapasan (40%-50%), kram kaki pada malam hari (16%), sindrom kaki gelisah (5%-15%), demensia (5%), dan masalah perubahan waktu kerja (2%-5%) .⁵

Allah SWT berfirman dalam *Q.S An-Naba* ayat 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا ۝

Artinya : "Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat."

Maksud dari ayat diatas yaitu Allah menjadikan tidur pada malam hari untuk beristirahat dari kesibukan pekerjaan pada siang hari, agar menghasilkan berbagai mata pencaharian. Dengan istirahat waktu tidur itu, manusia dapat mengembalikan daya dan kekuatan untuk melangsungkan pekerjaan pada keesokan harinya. Seandainya tidak diselingi oleh istirahat tidur tentu kekuatan siapa pun akan merosot sehingga tidak dapat melangsungkan tugas sehari-hari.⁶

Insomnia atau gangguan tidur pada malam hari ialah salah satu problem kesehatan tidur yang sering dirasakan banyak orang. Menurut Dokter Spesialis Saraf di Departemen Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) - RSCM Dr. Dr. Astri Budikayanti, SpS(K), sakit kepala dan insomnia memang berkaitan dengan gangguan tidur.⁷

Penyebab insomnia bermacam-macam dan juga meliputi permasalahan medis serius atau akut, pola tidur yang tidak baik, frustasi, serta tempat yang merubah ritme kehidupan. Seandainya insomnia diketahui disebabkan dari permasalahan mental maupun fisik, maka harus dianggap sebagai permasalahan mental maupun

⁵ Alawiyah, Tuti. *Gambaran Gangguan Tidur pada Perawat di Rumah Sakit Syarif Hidayatullah*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. (2009)

⁶ <https://quran.kemenag.go.id> diakses pada tanggal 02 februari 2023 pukul 20.00

⁷ <https://www.kompas.com/sains/read/2022/03/29/193100623/insomnia-jadi-salah-satu-masalah-kesehatan-tidur-kapan-harus-periksa-ke> diakses pada tanggal 02 februari 2023 pukul 20.00

fisik. Jika insomnia diketahui ditimbulkan dari faktor tempat, kemudian mesti mengganti faktor tersebut serta menawarkan pemulihan kepada insomnia. keluhan ini biasa jadi dikarenakan permasalahan medis atau keadaan psikologis, contohnya dampak frustrasi serta tekanan jiwa, sakit fisik, maupun akibat pola hidup sebagaimana sering meminum kopi, merokok serta meminum alkohol .⁸

Dampak insomnia yaitu individu dengan insomnia lebih mudah mengalami depresi dibanding mereka yang biasa tidur dengan baik, Kekurangan tidur akibat insomnia juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan, termasuk permasalahan pada jantung, setengah tertidur maupun tertidur pada siang hari bisa membahayakan keamanan bekerja, termasuk juga mengendarai transportasi. Individu yang memiliki insomnia dapat kehilangan banyak waktu dalam bekerja, tidur malam yang buruk, bisa mengurangi kemampuan guna mencukupi tugas harian juga tidak dapat merasakan menikmati kegiatan sehari-hari.⁹

Salah satu lokasi yang mengatasi insomnia dengan teknik hipnoterapi qur'an adalah Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an di Desa Pecangakan, Kec. Comal, Kab. Pemasang. Hipnoterapi qur'an dipimpin langsung oleh pemiliknya yaitu Ustad Muarif.¹⁰ Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an merupakan rumah pengobatan yang mengatasi banyak permasalahan psikologis maupun kejiwaan seseorang dengan teknik terapi yang bermacam-macam. Hasil wawancara dengan salah satu

⁸ Rianjani, Evi, Heryanto Adi Nugroho, and Rahayu Astuti. "Kejadian insomnia berdasar karakteristik dan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang." FIKkeS 4.2 (2011).

⁹ Ariantini, Fitria Anggun, and Sugeng Hariyadi. "GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang)." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 4.3 (2012): 108-112.

¹⁰ Ustad Muarif, Terapis Ruqyah di Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an, Wawancara pribadi, Pemasang, 1 Januari 2023

pasien di sana menyebutkan bahwa terapi yang digunakan untuk mengatasi pasien insomnia adalah hipnoterapi qur'an.¹¹

Contoh kasus ialah dimana pasien mengalami insomnia dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi kafein ditambah dengan sering merokok ketika malam hari, kebiasaan ini dilakukan secara terus-menerus. Bahaya merokok bagi kesehatan dapat berupa gangguan kardiovaskular, pernapasan, keganasan, mental, dan lainnya. Zat dalam rokok yang berperan dalam gangguan tidur adalah nikotin. Nikotin bekerja sebagai stimulan seperti kafein dan amfetamin, yang pada umumnya akan menimbulkan gangguan perhatian dan kecemasan, yang pada akhirnya akan membuat seseorang sulit untuk tertidur.¹²

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih dalam mengenai "*Pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Pasien Di Rumah Ruqyah Dan Terapi Al Qur'an*".

A. Rumusan Masalah

1. Bagaimana insomnia pada pasien Sebelum dan Sesudah diberikan Hipnoterapi Qur'an di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an?
2. Bagaimana pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an untuk mengatasi insomnia pada Pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an?

B. Tujuan penelitian

1. Mengetahui insomnia pada pasien Sebelum dan Sesudah diberikan Hipnoterapi Qur'an di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an.

¹¹ SH, Pasien dengan insomnia di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an, Wawancara pribadi, Pemalang, 1 Januari 2023

¹² *Ibid.*

2. Mengetahui pelaksanaan Hipnoterapi Qur'an dalam mengatasi insomnia pada Pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an.

C. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Sebagai karya tulis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam keilmuan tasawuf dan psikoterapi khususnya pada pelaksanaan hipnoterapi qur'an untuk mengatasi insomnia .

2. Kegunaan Praktis

- a. Untuk pasien insomnia, diharapkan dapat menerapkan Hipnoterapi Qur'an untuk mengatasi insomnia.
- b. Untuk terapis, hasil penelitian ini bisa dijadikan saran dan evaluasi dalam penanganan insomnia dengan hipnoterapi qur'an.
- c. Untuk masyarakat umum dapat menambah informasi dan wawasan tentang hipnoterapi qur'an untuk mengatasi insomnia.

D. TINJAUAN PUSTAKA

1. Analisis teori

a. Hipnoterapi

Milton Erickson berpendapat bahwa Hipnoterapi adalah ilmu membimbing orang memasuki *trance*, yakni keadaan serupa tidur, tetapi bukan tidur fisiologis yang biasa kita alami sehari-hari. Perbedaannya dengan tidur fisiologis, dalam tidur hipnotik atau *trance*, orang bisa merespons sugesti. Dengan membawa orang memasuki *trance*, hipnosis menjalankan fungsinya sebagai perangkat untuk menjadikan orang lebih cakap atau biasa disebut dengan istilah “memiliki kompetensi bawah sadar”. Dalam sesi terapi, kompetensi bawah sadar ini biasanya berupa kecakapan

untuk mengelola diri dalam segala situasi, sebagai hasil dari pelatihan atau pengondisian dalam keadaan *trance*.¹³

Hipnoterapi meliputi beberapa tahap yaitu *Preinduksi* (tahap persiapan), *Induksi* (pasien pada kondisi *trance*), *Deepening* (proses memperdalam *hypnosis*), *Suggestion* (tahap dimana terapis mulai memberikan sugesti), *Terminasi* (tahap akhir).

Wolman mendefinisikan Hipnoterapi sebagai sebuah cara supaya mengubah perilaku melalui sugesti dan tanpa alat. Melibatkan teori-teori psikologi ke dalam terapi tersebut. Hipnoterapi merupakan proses yang dinamis dan berpusat pada klien itu sendiri.¹⁴

Menurut Gunawan Hipnoterapi adalah cara yang cepat, mudah, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar manusia, melakukan reduksi dan penyembuhan pikiran yang sakit. Hipnosis merupakan penggunaan sugesti secara langsung dan tak langsung untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih baik dimana didalamnya terdapat jalan pintas bagi kemampuan kritis pikiran serta menciptakan pikiran selektif terhadap sugesti yang diberikan.¹⁵

Menurut Ali Akbar Navis hipnoterapi ialah kemampuan untuk membawa seseorang kedalam kondisi *trance*, yaitu suatu kondisi kesadaran yang sangat mudah menerima berbagai saran atau sugesti.¹⁶

Dalam penelitian ini menggunakan teori dari Milton Erickson dikarenakan Erickson merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern dan

¹³ LAKSANA, A. S. The Art of Ericksonian Hypnosis Prinsip-prinsip Mendasar dan Penerapannya. 2012.

¹⁴ Wulandari, Ayu.. Pengaruh hipnoterapi terhadap frekuensi merokok pada remaja.
<http://eprints.unm.ac.id/4064/1>. 2016

¹⁵ <https://hipnoterapi.id/hipnoterapi-menurut-para-ahli/>(diakses pada tanggal 03 Maret 2023) pukul 20.30 WIB

¹⁶ Ali Akbar Navis, Hypno Teaching, (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2013), 129

juga orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi dan metafora.¹⁷

b. Insomnia

Menurut Jeffrey S. Nevid, insomnia mencakup banyak hal, diantaranya insomnia dapat diartikan sebagai kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tidur, Berasal dari bahasa Latin *in* yang artinya “tidak” atau “tanpa”, dan *somnus* yang artinya “tidur”. Maksudnya adalah tidak dapat tidur atau sulit untuk memulai tidur, sulit untuk tetap tidur, dan kesulitan untuk memperoleh kualitas tidur yang cukup.¹⁸

Menurut Edward R. Brace, insomnia ialah suatu kesulitan abnormal untuk jatuh tidur, tetap tidur atau dalam keadaan terjaga bila akan mencoba tidur.¹⁹

Stella Weller berpendapat bahwa, insomnia adalah kondisi yang mengarah pada kesulitan tidur, waktu tidur yang tidak mencukupi serta gangguan terjaga pada saat tidur.²⁰

Dalam penelitian insomnia ini menggunakan teori Jeffrey S. Nevid dikarenakan dalam teori ini mencakup banyak hal tentang insomnia serta kompleks dalam menjelaskan tentang sintom atau gejala dari insomnia. Gejala yang muncul akibat insomnia adalah kesulitan tertidur, merasa capek pada saat bangun tidur, merasakan sakit kepala di pagi hari, sulit untuk fokus, sering marah, mata memerah, dan mengantuk pada siang hari.²¹

¹⁷ IBRAHIM, Ibrahim. Kesehatan ala hipnoterapi Islam. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 2018, 18.2: 103-115.

¹⁸ NEVID, Jeffrey S., et al. *Tentang Kesadaran: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia, 2021.

¹⁹ Edward R. Brace. *Penuntun Populer Bahasa Kedokteran*. (Alih bahasa: R.M. Soelarko Soemohatmoko). Bandung: Angkasa. 1984.

²⁰ Stella Weller. *Yoga Terapi*. (Alih bahasa: Eri D. Nasution). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 1996.

²¹ *Ibid.*

2. Penelitian yang relevan

Dalam penelitian ini mendapati beberapa karya ilmiah yang membahas tentang hipnoterapi qur'an untuk mengatasi kecemasan pasien dengan gangguan tidur yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Diantaranya adalah :

Pertama Skripsi Yusendra, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun 2020. Dengan judul : "Efektivitas Hipnoterapi dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik di SMA I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi. Dalam penelitian tersebut digunakan metode kualitatif. Metode kualitatif ialah penelitian lapangan , yakni dimana sebuah penelitian yang dilaksanakan di lapangan yang sesungguhnya. Dengan jenis serta sumber data memakai data primer dan sekunder. Pengamatan data yang digunakan ialah pengamatan kualitatif bersifat induktif yakni sebuah pengamatan berdasarkan data yang didapat, kemudian di sempurnakan bentuk hubungan tertentu.²² Berikut perbedaannya adalah peneliti diatas melakukan penelitian yang menekankan pada hipnoterapi secara umum dalam menangani rasa percaya diri sedangkan peneliti memiliki perbedaan yaitu mengintergrasikan antara hipnoterapi dengan al-quran dan digunakan penanganan kecemasan dan persamaanya sama-sama meneliti tentang hipnoterapi.

Kedua skripsi Ahmad Fauzi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Negeri Alaudin Makassar , judul "Metode Hipnoterapi dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia Di Lembaga Anhar Foundation Kota

²² Yusendra, Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di Sman I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi, *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020, hlm. 5.

Makassar". Hasil penelitian yaitu langkah-langkah terapis dalam melakukan hipnoterapi untuk menangani gangguan phobia adalah *pre-induction, induction, deepening, suggestion dan termination*. Sedangkan faktor penyebab terjadinya gangguan phobia yaitu faktor pengalaman traumatis di masa lalu dan faktor halusinasi berlebihan yang disebabkan sering menonton atau mendengarkan cerita-cerita fiktif yang tidak sesuai dengan kondisi nyata.²³ Perbedaan dari penelitian diatas yaitu peneliti lebih melihat hasil dari hipnoterapi pada umumnya tidak ada pengintegrasian dengan al-qur'an. Persamaanya adalah sama-sama meneliti tentang hipnoterapi.

Ketiga Skripsi Arisma Yuli Hardiyanti, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, judul " Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Insomnia pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 Iain Ponorogo". Hasil penelitiannya yaitu adanya keterkaitan yang relevan antara tingkat stres dengan gangguan insomnia yang dirasakan mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo. Situasi ini sesuai dengan hasil perhitungan hipotesis yakni pada taraf relevan 5% $t_{hitung} = 0,479 >$ (lebih besar) dari $t_{tabel} = 0,266$, lalu H_0 diterima²⁴. Perbedaannya adalah peneliti diatas menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan peneliti ini menggunakan kualitatif. Persamaan adalah sama-sama meneliti tentang insomnia.

²³ Ahmad fauzi, *Metode Hipnoterapi Dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia Di Lembaga Anhar Foundation Kota Makassar*, skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar, 2018, hlm. 69.

²⁴ Hardiyanti, Arisma Yuli. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo. *Skripsi IAIN Ponorogo*, 2020.

Keempat Skripsi Nurhalija Ulfiana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar, judul "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan". Hasil penelitiannya adalah dapat disimpulkan kejadian insomnia berasal dari pemakaian atau penggunaan media sosial banyaknya 14 mahasiswa (31.8%) memakai media sosial facebook, banyaknya 20 mahasiswa (45.5%) memakai media sosial guna mengambil informasi, banyaknya 15 mahasiswa (34.1%) mengatakan mudah mencari informasi serta memperbanyak ilmu pengetahuan lewat media sosial, banyaknya 28 mahasiswa (63.6%) menjelajahi media sosial kurun waktu 3-6 jam/hari serta banyaknya 23 mahasiswa (52.3%) durasi tidur dalam sehari yakni 8- 9 jam.²⁵ Perbedaan penelitian ini ada pada lokasi penelitian dimana penelitian diatas dilakukan di Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar sedangkan lokasi penelitian ini dilakukan di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an Comal. Persamaannya sama-sama meneliti tentang insomnia.

Kelima Skripsi Ramadhani, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, judul "Terapi Hipnoquran sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent di Prapen Surabaya". Hasil penelitiannya adalah hipnoquran guna menurunkan ketakutan perceraian. Kesimpulan puncak terapi ini bisa muncul sebagian simtom dari ketakutan mulai menurun, pasien bisa berpikiran lebih jernih, mengoreksi diri lebih baik, tubuh serta daya pikir menjadi ringan, lebih semangat, kuat dan sehat. Pasien dapat bertambah sabar, ikhlas, serta tawakkal

²⁵ Ulfiana, Nurhalija. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Skripsi* Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018.

dari permasalahan yang dialaminya. ²⁶Perbedaan penelitian diatas adalah hipnoterapi qur'an digunakan untuk mengurangi taruma sedangkan pada penelitian ini hipnoterapi qur'an digunakan untuk mengatasi insomnia. Persamaannya sama-sama meneliti tentang hipnoterapi qur'an.

Keenam Skripsi Putri Sudarmin, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Kurnia Jaya Persada Palopo, Judul " Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Stikes Kurnia Jaya Persada Palopo". Hasil penelitiannya adalah penggunaan media sosial pada mahasiswa, dimana media sosial sangat memudahkan mahasiswa untuk tukar menukar informasi, adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial yaitu kecanduan terhadap penggunaan media sosial sehingga dapat merubah perilaku seseorang salah satunya adalah terganggunya kualitas dan waktu tidur mahasiswa. Dapat di simpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa karena semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi pula kejadian insomnia pada mahasiswa. Perbedaan penelitian diatas adalah pada metode penelitiannya yang menggunakan kuantitatif, sedangkan pada penelitian ini menggunakan kualitatif. Persamaan sama-sama meneliti tentang insomnia.

3. Kerangka berfikir

Insomnia mencakup banyak hal, diantaranya insomnia dapat diartikan sebagai kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tidur, Berasal dari Bahasa Latin in yang artinya “tidak” atau “tanpa”, dan somnus yang artinya

²⁶ Ramadhani. *Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent di Prapen Surabaya*. Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

“tidur”. Maksudnya adalah tidak dapat tidur atau sulit untuk memulai tidur, sulit untuk tetap tidur, dan kesulitan untuk memperoleh kualitas tidur yang cukup.²⁷ Gejala yang muncul akibat insomnia adalah kesulitan tertidur, merasa capek pada saat bangun tidur, merasakan sakit kepala di pagi hari, sulit untuk fokus, sering marah, mata memerah, dan mengantuk pada siang hari.²⁸ Faktor penyebab insomnia disebabkan karena penyakit fisik dan non fisik (asma, bronkitis, asam lambung, penyakit kardiovaskular, dan penyakit saraf) , lingkungan, motivasi ,kelelahan, kecemasan, alkohol, obat-obatan (diuretik, anti depresan, kafein,beta bloke, narkotika).²⁹ Salah satu cara penanganan insomnia yaitu dengan hipnoterapi.

Hipnoterapi adalah ilmu membimbing orang memasuki *trance*, yakni keadaan serupa tidur, tetapi bukan tidur fisiologis yang biasa kita alami sehari-hari. Perbedaannya dengan tidur fisiologis, dalam tidur hipnotik atau *trance*, orang bisa merespons sugesti. Dengan membawa orang memasuki *trance*, hipnosis menjalankan fungsinya sebagai perangkat untuk menjadikan orang lebih cakap atau biasa disebut dengan istilah “memiliki kompetensi bawah sadar”. Dalam sesi terapi, kompetensi bawah sadar ini biasanya berupa kecakapan untuk mengelola diri dalam segala situasi, sebagai hasil dari pelatihan atau pengondisian dalam keadaan *trance*.³⁰

Hipnoterapi qur'an adalah salah satu penyembuhan dengan menggunakan sugesti positif yang digunakan untuk mengatur alam bawah sadar serta nilai-

²⁷ NEVID, Jeffrey S., et al. *Tentang Kesadaran: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia, 2021.

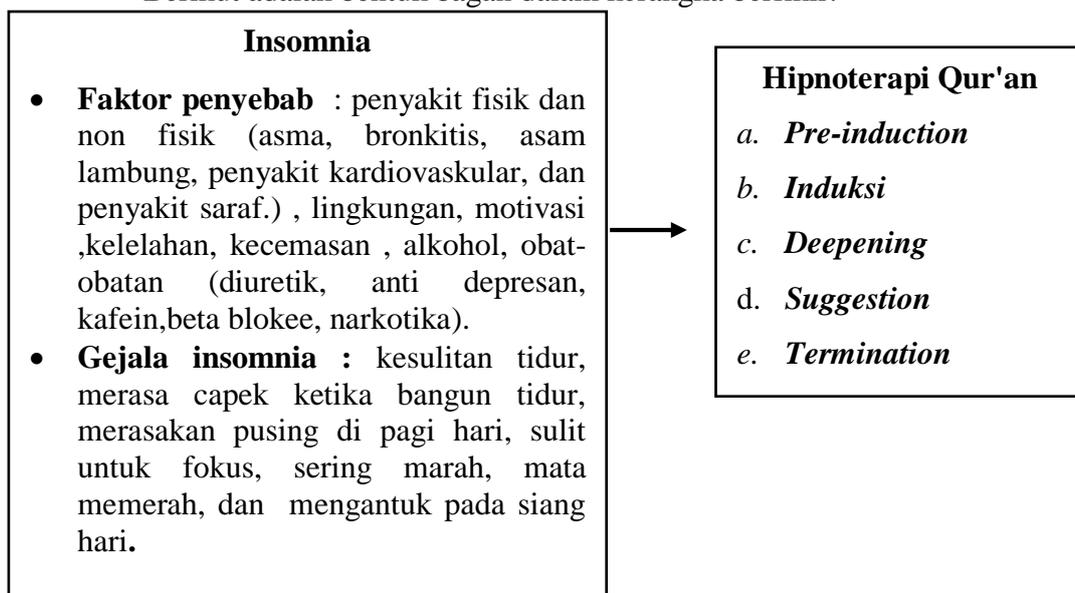
²⁸ *Ibid.*

²⁹ Mubarak, Chayatin. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 2007.

³⁰ LAKSANA, A. S. *The Art of Ericksonian Hypnosis Prinsip-prinsip Mendasar dan Penerapannya*. 2012.

nilai Al-quran.³¹ Pada tahap ini terapis memakai bacaan ayat-ayat Al quran yang berhubungan dengan problem pasien sebagai nilai terapeutik.³² Pelaksanaan hipnoterapi meliputi beberapa tahap yaitu *Preinduksi* (tahap persiapan), *Induksi* (pasien pada kondisi *trance*), *Deepening* (proses memperdalam *hypnosis*), *Suggestion* (tahap dimana terapis mulai memberikan sugesti dengan ayat-ayat al-qur'an), *Terminasi* (tahap akhir).³³

Berikut adalah bentuk bagan dalam kerangka berfikir:



Gambar 1.1 kerangka berfikir

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan dan memerlukan pengumpulan data secara metodis dengan menggunakan instrumen berupa observasi, wawancara,

³¹ Ramadhani. *Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent di Prapen Surabaya*. Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

³² Ibid.

³³ Dewi, Ni Nyoman Ari Indra, "Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama". *Jurnal Psikologi Mandala* Vol.2.2 ,2019. hlm 16 - 17

dan rekaman foto.³⁴ Kemudian pendekatan yang dipakai guna penelitian ini ialah pendekatan keilmuan Tasawuf dan Psikologi klinis sebagai bidang yang linier dengan bahan yang menjadi acuan atau sumber data, yang dalam hal ini mengkolaborasikan dua bidang keilmuan yakni Tasawuf dan Psikologi klinis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif. Dimana data yang terkumpul berupa kata-kata, gambaran umum. Maksud dari penelitian kualitatif ialah penelitian yang sifatnya deskriptif dan lebih menjurus kepada analisis. Penelitian kualitatif disebut juga dengan naturalistik reseach atau penelitian yang natural, karena penelitian kualitatif lebih memfokuskan pada makna, pikiran, serta pelajaran hidup sehari-hari.³⁵

2. Sumber data

a) Data primer merupakan data informasi yang diperoleh tangan pertama yang dikumpulkan secara langsung dari sumbernya.³⁶ Dalam penelitian ini data primernya adalah Ustad Mu'arif selaku terapis dan pasien yang mengalami insomnia di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an.

b) Data Sekunder merupakan data-data yang dapat menunjang data primer. Data sekunder diperoleh melalui studi kepustakaan yang bersumber dari buku-buku, jurnal, artikel, dan penelitian terdahulu.³⁷

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Pada penelitian ini data yang akan didapatkan ialah data mengenai tahapan hipnoterapi qur'an untuk mengatasi

³⁴ Adriyanto Slamet, Andi P. Rahman, *“Metode Riset Penelitian Kesehatan dan Sains”* (Sleman: CV Budi Utama, 2022), hlm. 6

³⁵ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Budi utama, 2018.

³⁶ Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010. Hal. 26-33.

³⁷ *Ibid.*

insomnia pasien gangguan tidur di rumah ruqyah dan terapi al-qur'an. Serta faktor yang mempengaruhinya. Dalam penghimpunan data akan diambil dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi.

a. Wawancara

Dengan mengajukan pertanyaan secara eksplisit kepada partisipan dalam kegiatan penelitian saat wawancara, data dapat dikumpulkan. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan di peroleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabanya pun telah disiapkan. Dengan wawancara terstruktur ini setiap responden diberi pertanyaan yang sama, dan pengumpul data mencatatnya.³⁸ Dalam hal ini yang diwawancarai adalah Ustad Mu'arif selaku terapis dan pemilik Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an serta pasien yang mengalami insomnia.³⁹ Maksud dari wawancara ialah guna mengerti bagaimana insomnia pasien di rumah ruqyah dan terapi al-qur'an serta pelaksanaan hipnoterapi qur'an untuk mengatasi insomnia pada pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an.

b. Observasi

Untuk mempermudah mengenal lebih dalam tentang problem yang dialami klien, perlu adanya teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi (pengamatan). Observasi digunakan untuk menggali data pasien hingga menemukan suatu kesimpulan dari permasalahan klien atau bisa

³⁸ SUGIYONO, Memahami. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. Bandung: Alfabeta, 2012. hal. 319-320.

³⁹ I Wayan Suwendra, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu sosial, Pendidikan, Kebudayaan Dan Keagamaan*, (Bali: Nilacakra, 2018) , hal 55

dikatakan dengan diagnosis.⁴⁰ Observasi yang digunakan penelitian ini adalah Observasi Terstruktur yaitu observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya. Jadi observasi terstruktur dilakukan apabila peneliti telah tahu apa yang diamati. Dalam melakukan pengamatan peneliti menggunakan instrumen penelitian yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pedoman wawancara terstruktur atau angket tertutup dapat juga digunakan sebagai pedoman untuk melakukan observasi.⁴¹ Teknik ini dilakukan untuk menggali informasi mengenai insomnia dan pelaksanaan hipnoterapi qur'an pada pasien yang dilakukan di Rumah Ruqyah dan Terapi Al- Qur'an

c. Dokumentasi

Dokumentasi dapat digunakan sebagai media untuk memperoleh data melalui profil lembaga, sejarah berdirinya lembaga, laporan, serta visi dan misi di lokasi penelitian. Dokumentasi sangat diperlukan, karena informasi yang dibutuhkan sudah tersedia.⁴² Dokumentasi yang disajikan dalam penelitian ini pertemuan singkat Sedangkan audiovisual bisa berupa foto, rekaman video dan rekaman suara.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data kualitatif mengikuti pola Miles dan Huberman, secara interaktif melalui reduksi data, penyajian data, serta pengambilan kesimpulan ataupun validasi.⁴³

a. Reduksi Data

⁴⁰ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 131.

⁴¹ Sugiyono, Dr. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. 2013. Hlm. 204-205

⁴² Rahardjo, Mudijia, *Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif*, Research repository, (Malang: UIN Malang, 2011), hlm. 3

⁴³ Pongtiku, Arry. *Metode Penelitian Kualitatif Jika Saja*. Nulisbuku. com, 2016, hlm. 82

Data yang didapatkan pada saat ini harus dicatat dengan cermat dan tepat. Dari banyaknya data yang didapat maka perlu memilih dan meringkas hal-hal yang sesuai dengan tema dan dianggap penting.⁴⁴

Dalam peneliti melakukan reduksi data berdasarkan transkrip wawancara, observasi dan dokumentasi yang dilakukan dengan narasumber terkait tentang gambaran insomnia pada pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-qur'an dan Pelaksanaan hipnoterapi qur'an untuk mengatasi insomnia pada pasien di Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an.

b. Penyajian Data

Data dapat disajikan menggunakan *flowchart*, deskripsi singkat, dan keterkaitan antar kategori. Jika dalam penelitian kualitatif menggunakan narasi sebagai hasil untuk menyajikan data.

Pada penelitian ini penyajian data dilakukan dengan menampilkan bagan atau tabel yang kemudian diberikan penjelasan terkait dengan pelaksanaan hipnoterapi qur'an untuk mengatasi insomnia pada pasien di Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an.

c. Penarikan Kesimpulan

Tahapan terakhir yakni penarikan kesimpulan. Selama penelitian juga perlu dilakukan verifikasi agar data yang diperoleh memiliki bukti pendukung yang kuat dan stabil sehingga pada saat hasil penelitian dipaparkan, kesimpulan yang diperoleh dapat dipercaya.⁴⁵

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif RnD*, (Bandung: Alfabeta), 2016.

⁴⁵ *Ibid*

Kesimpulan dalam penelitian diperoleh dengan melihat rumusan masalahnya yaitu terkait dengan gambaran insomnia pada pasien dan pelaksanaan hipnoterapi qur'an di Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an.

F. Sistematika penelitian

Pembahasan dalam penelitian ini terbagi kedalam lima bab, yaitu diawali dari pendahuluan dan diakhiri dengan penutup dan lampiran-lampiran secara sistematis sesuai dengan an skripsi yang telah ditentukan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, Berisi Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Berpikir, Metode Penelitian, dan Sistematika penelitian.

Bab II Landasan Teori, berisi teori hipnoterapi qur'an dan insomnia.

Bab III Gambaran umum dan hasil penelitian. Gambaran umum berisi Profil Rumah Ruqyah Dan Terapi Al-Qur'an Desa Pecangakan Kec. Comal, Kab. Pematang. Hasil penelitian terdiri dari insomnia pada pasien sebelum dan sesudah diberikan Hipnoterapi Qur'an di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an, pelaksanaan hipnoterapi qur'an.

Bab IV Analisis, bagian ini meliputi dua sub bab. Pertama, analisis insomnia pada pasien sebelum dan sesudah diberikan Hipnoterapi Qur'an di Rumah Ruqyah dan Terapi Al Qur'an. Kedua, analisis pelaksanaan hipnoterapi qur'an.

Bab V Penutup, terdiri dari kesimpulan dan saran

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis dilapangan maka peneliti memberikan kesimpulan bahwa :

1. Gambaran insomnia pada pasien di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an Kecamatan. Comal, Kabupaten. Pematang. Meliputi faktor penyebab dan gejala. Faktor penyebabnya dikarenakan penyakit fisik dan faktor lingkungan, gejala pasien insomnia sebelum dan sesudahnya meliputi tidak mencapai tidur malam yang nyenyak, merasa lelah saat bangun tidur, sakit kepala di pagi hari, sulit berkonsentrasi, mudah marah, mata memerah, dan mengantuk pada siang hari. Dan sesudah diberikan hipnoterapi qur'an mengalami perubahan yaitu perasaan jadi lebih tenang, pola pikir menjadi lebih terstruktur, pola hidup juga sekarang lebih baik dari sebelumnya.
2. Pelaksanaan hipnoterapi qur'an untuk mengatasi insomnia pada pasien dirumah ruqyah dan terapi al-qur'an ada beberapa tahapan yaitu Tahap pertama *Pre induksi* meliputi pasien diminta berdiri dan membaca bismillah, tahap kedua *Induksi* meliputi pasien diperintah untuk memejamkan mata kemudian diminta tiduran dengan rileks dan membaca istighfar, tahap ketiga *deepening* meliputi pasien disuruh membaca istighfar dan al-fatihah, tahap keempat *suggestion* meliputi terapis membacakan 7 ayat-ayat dari al-qur'an, tahap kelima *termination* meliputi terapis pasien menutup sesi hipnoterapi qur'an dengan bacaan al-fatihah.

Saran

1. Bagi terapis, bisa lebih meningkatkan layanan terutama dalam penjadwalan sesi hipnoterapi qur'an.

2. Bagi pasien, diharapkan dapat menangani insomnia dikemudian hari dari pengalaman serta ilmu selama melakukan hipnoterapi qur'an di Rumah Ruqyah dan Terapi Al-Qur'an.
3. Bagi masyarakat umum, dapat menambah informasi dan wawasan tentang hipnoterapi qur'an untuk mengatasi insomnia.
4. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, dapat dijadikan sarana penelitian dikarenakan masih banyak metode terapi yang bisa diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, Tuti. 2009. Gambaran Gangguan Tidur pada Perawat di Rumah Sakit Syarif Hidayatullah. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Skripsi* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Ariantini, Fitri. Anggun. & Hariyadi, Sugeng. 2012. Gangguan insomnia pada mahasiswa yang menyusun skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 108-112.
- Arifin, Z. 2017. Kriteria instrumen dalam suatu penelitian. *Jurnal Theorems (the original research of mathematics)*, 2(1).
- Bluestein, D., Rutledge, C. M., & Healey, A. C. 2010. Psychosocial correlates of insomnia severity in primary care. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 23(2), 204-211.
- Bolhi, Mohammad. Edry. 2019. Bimbingan dan konseling Islam dengan terapi self management dalam mengatasi insomnia seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi* UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Dewi, Ni. Nyoman. Ari. Indra. 2019. Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala* Vol. 2.2.
- Dewi, Susi. Putri. 2019. Hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur pasien kanker payudara yang melakukan kemoterapi di RSAM Bukittinggi tahun 2019. *Skripsi* Universitas Perintis Indonesia.
- Fauzi, A. 2018. Metode Hipnoterapi dalam Menangani Penderita Gangguan Fobia di Lembaga Anhar Foundation Kota Makassar. *Skripsi* Universitas Islam Negeri Alauddin. Makassar.

- Green, Luethel Tate. Test Anxiety, Mathematics Anxiety, and Teacher Comments: Relationships to Achievement in Mathematics Classes. *The Journal of Negro Education*, Vol. 59, No. 3 2012.
- Hardiyanti, Arisma. Yuli. 2020. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo. *Skripsi IAIN Ponorogo*.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ibrahim, I. 2018. Kesehatan ala hipnoterapi Islam. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*. 18(2), 103-115.
- Jeffrey S, NEVID. 2021. *Tentang Kesadaran: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia.
- Kasma, Andi. Yulia, Pawenrusi, Esse. Puji, & Ayumar, Andi. 2019. Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Mitrasehat*, 9(2).
- LAKSANA, A. S. 2012. *The Art of Ericksonian Hypnosis Prinsip-prinsip Mendasar dan Penerapannya*. Jakarta: Trance Formasi.
- Navis, Ali Akbar. 2013. *Hypno Teaching*, Yogyakarta: Ar Ruz Media.
- Nugraha, I. W.; Wara, Gede. 2016 Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana. *EJurnal Medika*.
- Nugrahani, Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books.

- Permana, Made. Gede. Cahyadi., & Sanglah, Sakit. Umum. Pusat. 2013. *Insomnia dan hubungannya terhadap faktor psikososial pada pelayanan kesehatan primer*. Bagian/SMF Ilmu Kesehatan Jiwa FK Univ. Udayana/RSUP sanglah.
- Pongtiku, A.2016. *Metode Penelitian Kualitatif Saja*. edited by A. Pongtiku. Jayapura: Nulis Buku.
- Prabowo, Iwan. Ady., Remawati, D, & Wardana, Aji. Pratama. Wisnu. 2020. *Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes*. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIKOMSiN)*, 8(2).
- Ramadhani. 2019. *Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent di Prapen Surabaya*. *Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif RnD*. Bandung: Alfabeta
- Suwendra, I. Wayan. 2018. *Metodologi penelitian kualitatif dalam ilmu sosial, pendidikan, kebudayaan dan keagamaan*. Nilacakra.
- Syariffuddin, M. 2018. *Terapi ruqyah syar'iyah untuk mengatasi gangguan kesurupan dalam pandangan Ustadz Sahudi*. *Skripsi UIN Walisongo Semarang*.
- Ulfiana, Nurhalija. 2018. *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan*. *Skripsi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Yusendra. 2020. *Efektivitas Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Di Sman I Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat Provinsi Lampung Tp 2019/2020*.*Skripsi UIN Raden Intan Lampung*.
- Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst, R. 2018. *Gambaran Insomnia pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru*. *Fakultas Keperawatan Universitas Riau*. *EJurnal Medika*.