

ABSTRAK

Putri Ridwanah Ahmadah : *Terapi Relaksasi Zikir untuk Meredakan Insomnia pada Mahasiswa (Studi Kasus Jurusan Tasawuf Psikoterapi di Universitas Islam Negeri SGD Bandung)*

Penelitian ini dilatarbelakangi dari kehidupan masyarakat modern yang memiliki gaya hidup bervariasi menjadikannya kebanyakan dari orang dewasa mengalami gangguan tidur atau insomnia. Kebanyakan dari orang dewasa yang mengalami gangguan ini karena memiliki kinerja kehidupan yang ekstra diantaranya karena bekerja ataupun jenjang pendidikan. Dikalangan mahasiswa salah satu yang rentan terhadap gangguan ini yang mana mahasiswa memiliki aktifitas lebih, baik secara akademis maupun non akademis. Faktor terjadinya insomnia diantaranya faktor psikologis, faktor psikiatri (kecemasan dan depresi), faktor fisik, faktor lingkungan, gaya hidup yang tidak sehat. Dari faktor tersebut memiliki dampak yang bisa merugikan bagi para mahasiswa yang sedang menjalani pendidikannya seperti dapat menurunkan kualitas hidup, gangguan mental dan menurunkan produktifitas.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran umum insomnia dikalangan mahasiswa yang sering terjadi mengganggu segala aktifitas sehari hari dan memberikan intervensi terhadap mahasiswa yang mengalami insomnia melalui terapi relaksasi zikir yang dikembangkan dari respon relaksasi Benson Herbert.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berupa deskriptif, suatu pendekatan atau pelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala, fakta dan realita yang terjadi di lapangan. Subjek penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi di Universitas Islam Negeri Bandung yang berjumlah 7 orang dengan rentan semester empat dan delapan.

Hasil penelitian dan kesimpulan menunjukkan bahwa gambaran dari insomnia yang terjadi pada Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi di Universitas Islam Negeri Bandung dikarenakan faktor aktivitas berlebih secara akademis maupun non akademis yang berujung kepada gangguan fisik dan psikis. Salah satu cara meredakan insomnia yaitu menggunakan intervensi melalui terapi relaksasi zikir. Dari terapi relaksasi zikir terdapat manfaat yang diterima oleh mahasiswa diantaranya merasakan suatu ketenangan dan kedamaian melalui frase atau zikir. Selain itu guna untuk menjadikan keimanan bertambah dan mengalami pengalaman-pengalaman transendensi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor keimanan memiliki pengaruh yang besar dan kuat untuk kesehatan mental dan fisik.

Kata Kunci : *Insomnia , Relaksasi zikir, Relaksasi Benson,*