

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI WUDHU UNTUK
MENGURANGI GANGGUAN TIDUR (*SLEEP DISORDER*) PADA
SISWA SMP ISLAM NURUL IHSAN PALANGKA RAYA**

Skripsi

**Diajukan untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial**



Oleh :

**AHMAD SYAHMINAN
NIM. 1803120042**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALANGKA RAYA
TAHUN 2022 M/ 1444 H**

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Bismillahirrahmaanirrahim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Syahminan

NIM : 1803120042

Jurusan : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palangka Raya

Menyatakan skripsi dengan judul “Konseling Islam Terapi Wudhu untuk Mengurangi Gangguan Tidur (*Sleep Disorder*) pada Siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya”, adalah benar karya sendiri. Jika kemudian hari karya ini terbukti merupakan duplikat atau plagiat, maka ujian skripsi dan nilai yang saya peroleh dicabut demi hukum.

Palangka Raya, 04 November 2022

Yang Membuat Pernyataan



Ahmad Syahminan
NIM.1803120042

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERSETUJUAN SKRIPSI

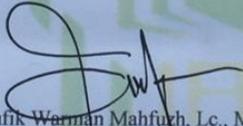
JUDUL : KONSELING ISLAM TERAPI WUDHU UNTUK
MENGURANGI GANGGUAN TIDUR (*SLEEP
DISORDER*) PADA SISWA SMP ISLAM NURUL
IHSAN PALANGKA RAYA
NAMA : AHMAD SYAHMINAN
NIM : 1803120042
JENJANG : STRATA 1 (S.1)
PROGRAM STUDI: BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN : DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Palangka Raya, 04 November 2022

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

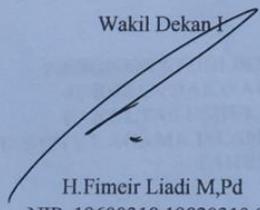

Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc., M. Th. I
NIP. 19731127 20050110 03

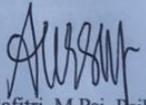

Ihsan Rizki, M. Psi
NIP. 19880333 20190310 08

Mengetahui,

Wakil Dekan I

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


H. Fimeir Liadi M, Pd
NIP. 19600318 19820310 02


Arini Safitri, M. Psi. Psikolog
NIP. 19910226 20160912 22

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Hal : **Mohon Diuji Skripsi**

Palangka Raya, 04 November 2022

Saudara Ahmad Syahminan

Kepada

**Yth. Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam
FUAD IAIN Palangka Raya**
Di-

Palangka Raya

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, memeriksa dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara :

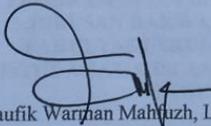
Nama : AHMAD SYAHMINAN
Nim : 1803120042
Judul skripsi : KONSELING ISLAM TERAPI WUDHU UNTUK
MENGURANGI GANGGUAN TIDUR (*SLEEP
DISORDER*) PADA SISWA SMP ISLAM NURUL
IHSAN PALANGKA RAYA

Sudah dapat diujikan pada sidang skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

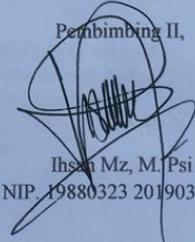
Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pembimbing I,


Dr. Taufik Warhan Mahfuzh, Lc., M. Th. I
NIP. 19731127 20050110 03

Pembimbing II,


Ihsan Mz, M. Psi
NIP. 19880323 20190310 08

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “KONSELING ISLAM TERAPI WUDHU UNTUK MENGURANGI GANGGUAN TIDUR (*SLEEP DISORDER*) PADA SISWA SMP ISLAM NURUL IHSAN PALANGKA RAYA” yang ditulis oleh Ahmad Syahminan NIM.1803120042 telah diujikan pada sidang ujian skripsi yang diselenggarakan oleh Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya, Pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 04 November 2022

Palangka Raya, 04 November 2022

Tim Penguji :

1. Arini Safitri, M. Psi, Psikolog
Ketua Sidang/ Penguji (.....)
2. Dr. Desi Erawati, M. Ag
Anggota/ Penguji I (.....)
3. Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc, M. Th. I
Anggota/ Penguji II (.....)
4. Ihsan Mz, M. Psi
Sekertaris / Penguji (.....)

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya

Dr. Desi Erawati, M.Ag
NIP.19771213 20031220 03

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI WUDHU UNTUK MENGURANGI GANGGUAN TIDUR (*SLEEP DISORDER*) PADA SISWA SMP ISLAM NURUL IHSAN PALANGKA RAYA

ABSTRAK

Syahminan, Ahmad. 2022. *Konselig Islam Terapi Wudhu untuk Mengurangi Gangguan Tidur (Sleep Disorder) pada Siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Pembimbing: (I) Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc., M. Th. I., (II) Ihsan Mz, M. Psi

Kata Kunci: Konseling Islam, Terapi Wudhu, Gangguan Tidur, dn Siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan wudhu terhadap gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya. Permasalahan yang teridentifikasi adalah menurunnya tingkat kedisiplinan dan konsentrasi belajar siswa disekolah diakibatkan gangguan tidur di malam hari.

Penelitian ini merupakan metode penelitian kualitatif dengan teknik *purposive sampling* sehingga 10 siswa kelas 7¹ dan 8³ SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini. Observasi dan wawancara digunakan sebagai instrumen untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Peneliti juga membagikan kuesioner kepada siswa untuk mengetahui tingkat permasalahan tidur yang dialami oleh siswa. Kemudian, hasil kuesioner dianalisis dengan menggunakan rumus perhitungan skala likert.

Hasil akhir dari proses terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya pada kelas 7¹ dan 8³ tergolong cukup berhasil. Hal ini terlihat pada perubahan yang dialami siswa sebelum dan sesudah proses terapi wudhu. Perilaku yang tampak pada siswa ketika siswa mengalami gangguan tidur yaitu mudah lelah, sering menguap/mengantuk, dan terlambat kesekolah. Setelah diberikan terapi siswa yang pada awalnya sering terlambat kesekolah sekarang tidak mengulangnya alias masuk sekolah tepat waktu, tidak mudah mengantuk lagi ketika dikelas, tidak mudah lelah, dan dapat berkonsentrasi kembali sehingga dapat memahami pelajaran yang diberikan.

ISLAMIC COUNSELING WITH WUDHU THERAPY TO REDUCE SLEEP DISORDERS IN NURUL IHSAN ISLAMIC SMP STUDENTS PALANGKA RAYA

ABSTRACT

Syahminan, Ahmad. 2022. Islamic Counselor for Wudhu Therapy to Reduce Sleep Disorders in Nurul Ihsan Islamic Junior High School Palangka Raya Students. Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Supervisor: (I) Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc., M. Th. I., (II) Ihsan Mz, M. Psi

Keywords: Islamic Counseling, Wudhu Therapy, Sleep Disorders, and Students.

The purpose of this study is to ascertain how doing ablution affects sleep difficulties in SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya students. The loss in pupil concentration and discipline at school as a result of nighttime sleep difficulties was one of the issues noted.

Ten students from SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya in grades 7¹ and 8³ were chosen as samples for this qualitative research study, which used a purposive sampling strategy. The required information was gathered using interviews and observations as the instruments. Students were also given questionnaires by researchers to help them gauge the severity of their insomnia. The questionnaire findings were then examined using the Likert scale calculation formula.

The end outcome of the ablution therapy method to lessen sleep disruptions in pupils in grades 71 and 83 of Nurul Ihsan Palangka Raya Islamic Junior High School was highly successful. This can be noticed in the differences between the way pupils behaved before and after receiving ablution therapy. Students who have sleep difficulties tend to be easily weary, frequently yawn or nod off, and late for class. After receiving therapy, kids who were previously frequently tardy for class no longer repeat it or arrive on time. They are also no more readily sleepy in class, do not easily become weary, and are once again able to focus so that they can comprehend the topics being taught.

KATA PENGANTAR

Syukur *al-hamdulillah*, puji syukur kehadiran Allah SWT dengan rahmat, taufik serta hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun dan menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabat serta pengikut beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Strata satu (S1) pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palangka Raya. Penyusunan skripsi ini dapat selesai berkat bantuan serta bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis perlu mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya Ibu Dr. Desi Erawati, M.Ag., yang telah membantu dalam proses persetujuan dan munaqasah skripsi.
2. Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) Palangka Raya Bapak H. . Fimeir Liadi, M.Pd.,
3. Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) Palangka Raya Bapak Dr. Akhmadi, M.Si.

4. Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) Palangka Raya
Bapak Dr. H. Taufik Warman Mahfuzh, Lc. M.Th. I. dan sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada saya.
5. Ketua prodi Bimbingan Konseling Islam Ibu Arini Safitri, M.Psi, Psikolog
6. Bapak Ihsan Mz, M. Psi., sebagai pembimbing skripsi II yang telah memberikan saran dan pengarahan kepada saya.
7. Ibu Ari Pamungkas, M. Psi., Psikolog sebagai pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi dan membantu proses akademik sejak awal hingga sekarang ini.
8. Bapak/Ibu Dosen IAIN Palangka Raya khususnya Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang dengan ikhlas memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
9. Bapak Taufik Adji Sasono, S. Pd sebagai Kepala SMP Islam Nurul Ihsan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.

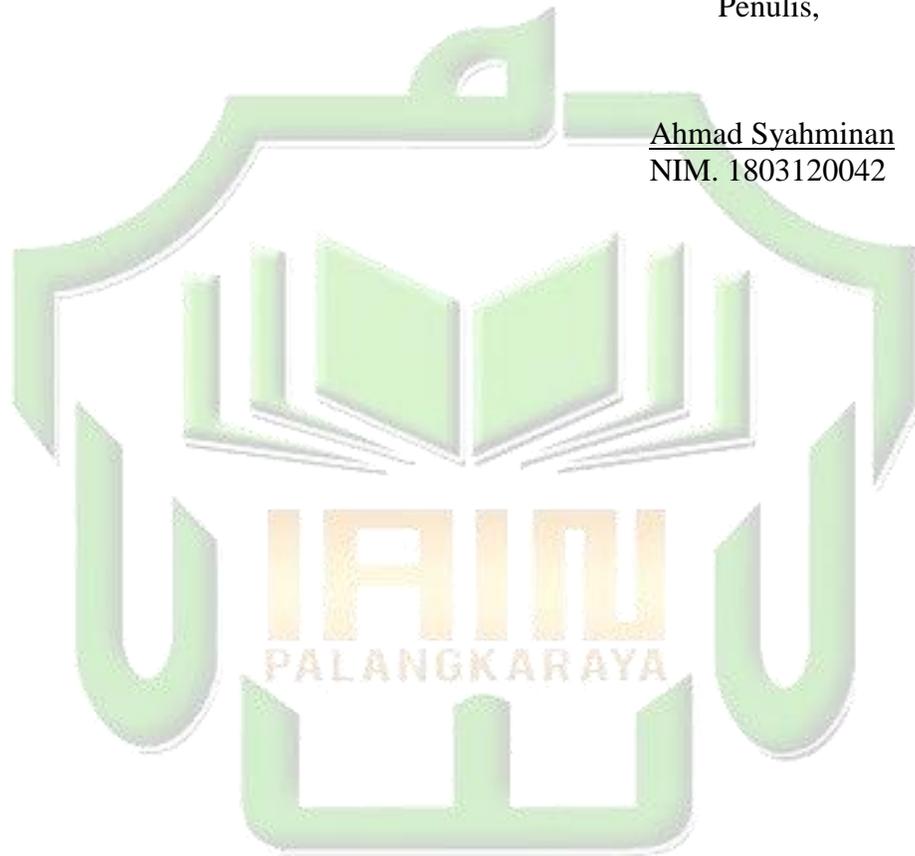
Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada teman-teman yang telah ikut membantu dalam penyusunan dan mengumpulkan data dalam penelitian ini. Tanpa bantuan teman-teman semua tidak mungkin penelitian ini dapat diselesaikan.

Akhirnya, semoga Allah *Ta'ala* senantiasa membalas semua perbuatan baik yang pernah dilakukan dengan senantiasa memberikan rahmat dan ridho-Nya baik di dunia maupun di akhirat. *Aamiin*

Palangka Raya, 04 November 2022

Penulis,

Ahmad Syahminan
NIM. 1803120042



HALAMAN PERSEMBAHAN

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

**Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT skripsi ini
kupersembahkan kepada:**

1. Kedua orang hebat dalam hidup saya, ayah dan (alm) ibu tercinta yaitu M. Syahren dan Sri Norni. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti dipanjatkan. Tanpa inspirasi, dorongan, dan dukungan mereka, saya mungkin bukan apa-apa saat ini.
2. Kakak dan adikku tercinta M. Tarmizi dan M. Rumaidi. Serta sepupu dan keluarga besarku, yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberiku dukungan dan semangat selama menjalani proses kuliah hingga ditahap menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Nurhalisa yang telah banyak membantu selama proses baik secara materi, tenaga, dan dukungan serta doa untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman penulis baik itu teman seperjuangan Bimbingan Konseling 2018 maupun teman-teman dari fakultas dan universitas lain yang telah banyak memberikan dukungan tiada akhir.
5. Guru dan siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya yang telah bersedia membantu dalam penelitian hingga proses penyusunan skripsi ini.

MOTTO

Janganlah kamu menggantungkan cita-cita pada orang lain, tetapi carilah sendiri apa yang kau cari dengan segenap kemampuan, doa serta usaha yang selalu mengiringi

(Ahmad Syahminan)



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB KE LATIN

Skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 22 Tahun 1998, sebagai berikut:

1. ا	= A	16. ط	= Th
2. ب	= B	17. ظ	= Zh
3. ت	= T	18. ع	= ‘
4. ث	= Ts	19. غ	= Gh
5. ج	= J	20. ف	= F
6. ح	= H	21. ق	= Q
7. خ	= Kh	22. ك	= K
8. د	= D	23. ل	= L
9. ذ	= Dz	24. م	= M
10. ر	= R	25. ن	= N
11. ز	= Z	26. و	= W
12. س	= S	27. ه	= H
13. ش	= Sy	28. ء	= ,
14. ص	= Sh	29. ي	= Y
15. ض	= Dh		

Mad dan Diftong:

1. Fatah Panjang	= AA / aa	4. أو	= Aw
2. Kasrah Panjang	= Ii / ii	5. أي	= Ay
3. Damah Panjang	= Uu / uu		

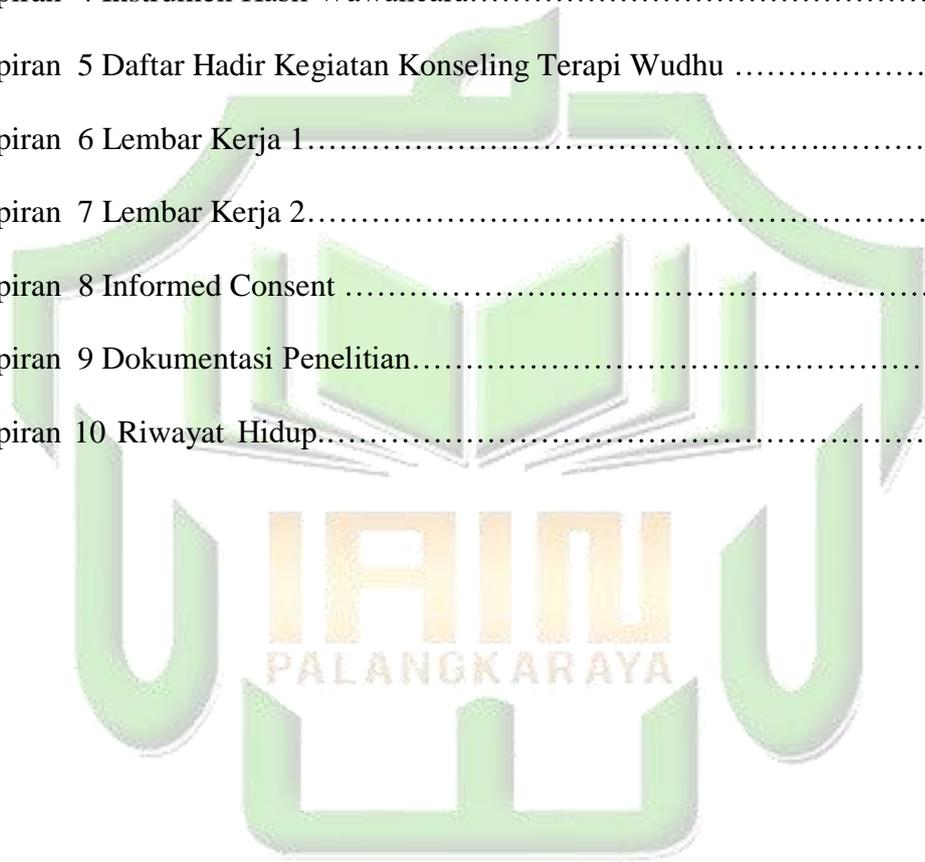
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
NOTA DINAS	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
MOTTO	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB KE LATIN	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional.....	7
F. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Islami	10
2. Wudhu.....	16
3. Tidur.....	26
4. Teori <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT)	33
B. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Metode dan Jenis Penelitian	37
B. Kehadiran Peneliti	38

C. Lokasi dan Subjek Penelitian	38
D. Sumber Data.....	40
E. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data.....	40
F. Analisis Data	44
G. Pengecekan Keabsahan Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
2. Paparan Data	52
B. Pembahasan Penelitian.....	61
1. Analisis perilaku gangguan tidur yang dialami oleh siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya	61
2. Analisis konseling Islam dengan terapi wudhu untuk mengurangi perilaku gangguan tidur gangguan tidur yang dialami oleh siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.....	62
BAB V PENUTUP.....	67
A. Simpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Observasi/Penelitian.....	
Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian.....	
Lampiran 3 Kisi-Kisi Wawancara.....	
Lampiran 4 Materi Wudhu.....	
Lampiran 4 Instrumen Hasil Wawancara.....	
Lampiran 5 Daftar Hadir Kegiatan Konseling Terapi Wudhu	
Lampiran 6 Lembar Kerja 1.....	
Lampiran 7 Lembar Kerja 2.....	
Lampiran 8 Informed Consent	
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Langkah-Langkah Konseling Terapi Wudhu.....	25
Tabel 2 kerangka berpikir layanan bimbingan konseling Islam dengan terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.....	35
Tabel 3 Rangkaian Proses Penelitian	41
Tabel 4 Data Guru dan TU SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya	49
Tabel 5 Data Siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.....	49
Tabel 6 Hasil kuesioner penelitian.....	53
Tabel 7 Uraian pelaksanaan penelitian konseling Islam terapi wudhu	59
Tabel 8 teori konseling Islam terapi wudhu dan data dilapangan.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia. Umumnya masa remaja dimulai pada umur 10-13 tahun dan berakhir pada umur 18-22 tahun. Remaja memiliki kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi baik fisiologis maupun psikologisnya. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam Hirarki Maslow. Kebutuhan fisiologis tersebut adalah istirahat dan tidur (Rahmania, 2016).

Tidur artinya salah satu hal yang diharapkan insan untuk menaikkan daya tahan tubuh. Kegunaan tidur bisa dirasakan secara maksimal bila tidur tadi memiliki kualitas serta kuantitas tidur yang baik (Lestari & Minan, 2018). Saat tidur terjadi suatu proses pemulihan yang berguna untuk menjadi kondisi menjadi segar bugar kembali. Jika proses pemulihan ini terhambat akan mengakibatkan seseorang akan menjadi cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

Gangguan tidur dapat dialami oleh berbagai kalangan umur, seperti halnya remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Haryono, Rindiarti, Arianti, Pawitri, Ushuluddin, dkk., 2009) menghasilkan bahwa tingkat gangguan tidur pada usia remaja yaitu sebesar 62,9%. Sedangkan kurang lebih 25%-40% remaja di Indonesia terbukti mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk bisa menyebabkan remaja mengalami

menurunnya sistem kerja otak dan tingkat konsentrasi (Lestari & Minan, 2018).

Ada beberapa gangguan pada kualitas tidur yang disebabkan oleh stress, insomnia, mimpi buruk, diabetes, dan saluran pernafasan terhambat. Gangguan ini yang akan mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk maka saat bangun pagi tubuh menjadi tidak segar bugar. Gangguan tidur merupakan salah satu permasalahan yang sering di alami oleh individu usia remaja. Gangguan tidur yang di alami remaja akan berdampak pada penurunan kerja otak dan menurunnya tingkat konsentrasi.

Hasil penelitian yang dilaksanakan Awwal dkk. (2015) menerangkan bahwa hal yang mengakibatkan anak menjadi sulit tidur adalah diakibatkan pada malam hari sebelum menjelang tidur terbiasa mengonsumsi kafein. Permasalahan tidur yang biasanya dialami anak sekolah adalah sering terbangun pada malam hari untuk buang air kecil, lelah, serta mengantuk sesudah pulang sekolah (Dewi & Nursasi, 2013). Hal lain yang menyebabkan gangguan tidur seperti saat tidur tertunda diakibatkan adanya pekerjaan tempat tinggal, bermain bersama teman, menonton televisi, stres, atau yang lainnya (Mariyana dkk., 2020). Menurut penelitian (Saputra & Rohmah, 2016) menerangkan bahwa lingkungan atau tempat tinggal yang bising bisa mengganggu waktu tidur. Adanya konflik dalam mengelola jadwal tidur bisa mengakibatkan rasa mengantuk pada sekolah, sulitnya bangun pada pagi hari, dan kelelahan (Harmoniati dkk., 2016a).

Gangguan tidur bisa teratasi menggunakan berbagai cara, salah satunya yaitu dengan terapi relaksasi. Relaksasi sebelum tidur bisa meningkatkan kualitas tidur hal ini dibuktikan dengan beberapa akibat penelitian sebelumnya.. Relaksasi umumnya dilakukan sebelum tidur, relaksasi yang terbukti bisa memberikan pengaruh pada menaikkan kualitas tidur ialah relaksasi terapi wudhu. Wudhu yaitu salah satu cara untuk relaksasi yang mudah untuk dilakukan suatu individu (Puspasari dkk., 2019). Terapi wudhu ini dapat berguna untuk bisa mendapatkan ketenangan jiwa.

Seseorang yang mengalami gangguan tidur memerlukan adanya relaksasi. Wudhu merupakan salah satu cara untuk merelaksasi diri. Air wudhu yang dipakai, dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan konsentrasi serta tubuh menjadi rileks. Saat melakukan gerakan-gerakan wudhu akan memberikan suatu dampak *massage* (pijatan) di bagian tubuh yang disentuh, pengaruh *massage* dapat menghasilkan tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan perasaan rileks. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Lestari & Minan (2018) dengan judul Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja menggunakan hasil penelitian menunjukkan nilai rata- rata menerangkan penurunan serta nilai kelompok eksperimen setelah pemberian terapi wudhu (pvalue 0,000) menunjukkan bahwa terapi wudhu sebelum tidur bisa memiliki akibat terhadap relaksasi tubuh sebagai

akibatnya keadaan tubuh yang rileks bisa membuat kualitas tidur seseorang menjadi lebih baik.

Berdasarkan dari beberapa hasil kajian mengenai terapi wudhu seperti yang dilakukan oleh Mariyana dkk. (2020) bahwa dalam penelitian terapi wudhu dapat berjalan dengan baik jika adanya fasilitas yang memadai dan objek yang bersedia karena dalam melakukan penelitian terapi wudhu memerlukan waktu yang tidak terlalu singkat namun tidak terlalu lama juga. Seperti pada pendapat Rahmania (2016) terapi wudhu ini perlu dilakukan pelaksanaan yang berulang-ulang untuk memastikan bahwa terapi wudhu ini terbukti dapat mengurangi kesulitan tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh A'fua (2017) terapi wudhu yang diterapkan untuk menangani gangguan psikosomatis bagi penderita gastritis di Sidoarjo berangsur membaik, keberhasilan dalam penelitiannya masih dalam tahap sedikit dikarenakan peneliti tidak melakukan pendampingan secara terus menerus. Sebaliknya jika diberikan pendampingan terus menerus, aktivitas penderita dapat lebih mudah dipantau serta penderita dapat melakukan pengobatan dengan benar sesuai dengan pelaksanaan terapi wudhu yang sebenarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan, 2018b) terapi wudhu untuk mengurangi rasa minder seorang mahasiswa bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dikategorikan cukup berhasil. Namun peneliti mengalami beberapa kendala yaitu penerapan terapi wudhu belum terlaksana secara

optimal dikarenakan kurangnya pembinaan hubungan yang baik diantara konseli dan konselor, sehingga proses penerapan terapi tidak terlaksana secara optimal.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan, SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya berlokasi dilingkungan masyarakat yang berada pada kondisi sosiografis tingkat ekonomi menengah kebawah. SMP Islam Nurul Ihsan merupakan Sekolah Menengah Pertama yang bertempat di Kota Palangka Raya.

Umumnya siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya bertempat tinggal di komplek bengkel dan panarung bawah. Lingkungan tempat tinggal di komplek bengkel dan panarung bawah yang padat penduduk dan identik terbuat dari papan kayu. Hal ini yang terkadang menjadi sebab tidur malam menjadi kurang nyaman, serta berdasarkan hasil wawancara awal kepada 3 siswa SMP Islam Nurul Ihsan didapatkan bahwa siswa kesulitan dalam tidur malam karena suara yang bising dan kurang nyaman, hal ini yang menjadi penyebab siswa menjadi sering bangun kesiangan.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti tertarik untuk lebih jauh membahas konseling terapi wudhu dalam mengurangi gangguan tidur pada siswa. Karena masih sedikit yang melakukan penelitian terkait terapi wudhu untuk mengurangi tingkat gangguan tidur. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi wudhu yang diterapkan belum dilakukan secara optimal, hal ini disebabkan karena belum terbinanya

hubungan yang baik antara konselor dan konseli, terapi wudhu yang dilakukan tidak dilakukan secara terus menerus oleh konseli, dan waktu penelitian yang relatif singkat.

Mengingat gangguan tidur ini tidak baik bagi kesehatan dan pada penelitian sebelumnya terapi wudhu ini dalam penerapan belum dilakukan secara konkrit maka perlu adanya penelitian lebih mendalam mengenai bagaimana mengurangi gangguan tidur pada siswa dengan menggunakan terapi wudhu. Dengan demikian penelitian ini akan lebih mengkaji lebih jauh mengenai *“Konseling Islam dengan Terapi Wudhu untuk Mengurangi Gangguan Tidur (Sleep disorder) pada Siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya”*

B. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini yang akan dibahas berbentuk pertanyaan:

1. Bagaimana perilaku gangguan tidur yang dialami oleh siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya?
1. Bagaimana konseling Islami dengan terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk perilaku gangguan tidur yang dialami oleh siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.

2. Untuk mengetahui konseling Islami dengan terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Penelitian dapat memberikan sumbangan bagi para konselor dan terapis.
2. Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat mengatasi permasalahan gangguan tidur yang dialami menggunakan terapi spiritual, salah satunya yaitu dengan terapi wudhu.
3. Peneliti dapat secara langsung menerapkan ilmu-ilmu yang ia peroleh mengenai terapi wudhu dalam mengatasi gangguan kualitas tidur.

E. Definisi Operasional

1. Konseling Islam merupakan pemberian suatu proses bantuan pada individu untuk menyadarkan kembali diri menjadi umat Allah yang senantiasa sejalan dengan tuntunan serta petunjuk Allah, sehingga bisa mencapai kehidupan dunia dan akhirat (Faqih, 2001)
2. Terapi merupakan usaha untuk membuat keadaan senang, bahagia, dan tenang ketika individu dalam keadaan sakit, hingga individu tersebut dapat berusaha dan bertahan melawan rasa sakit yang diderita (Syukur, 2012).
3. Wudhu yaitu bersuci dengan menggunakan air, membasuh muka, kedua tangan sampai ke siku, mengusap sebagian kepala dan kedua kaki sampai atas mata kaki (Rinawati, 2012)

4. Gangguan tidur adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya (Rinawati, 2012)

F. Sistematika Penulisan

Penelitian ini terdiri dari lima bab dan dimaksudkan untuk menggambarkan pembahasan yang komprehensif dari penelitian ini, maka peneliti akan menguraikan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab Pertama Pendahuluan. Dalam bab ini memuat deskripsi dari isi skripsi yang berisikan tentang : a. Latar Belakang, b. Rumusan Masalah, c. Tujuan Penelitian, d. Manfaat Penelitian, d. Definisi Operasional, e. Sistematika Penulisan

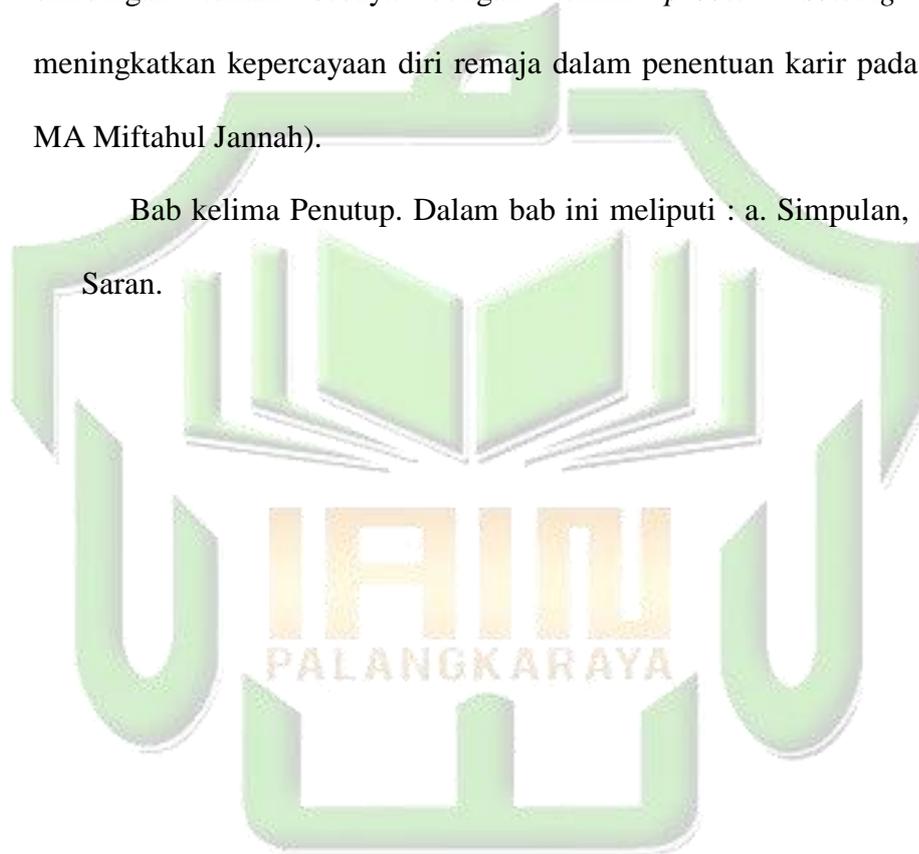
Bab Kedua Tinjauan Pustaka. Dalam bab ini memuat a. Deskripsi teori dasar yang terdiri dari 1. Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Islami, yang terdiri dari : (pengertian bimbingan Islami, konseling Islami, tujuan bimbingan dan konseling Islami, fungsi bimbingan dan konseling Islami, dan teori-teori konseling Islami), 2. Wudhu meliputi : (pengertian wudhu ,keutamaan dan hikmah bersuci (berwudhu), langkah-langkah konseling terapi wudhu), 3. Tidur meliputi : (definisi tidur, fase tidur, dan gangguan tidur), dan b. Kerangka berpikir.

Bab Ketiga Metode Penelitian. Dalam bab ini membahas mengenai: a. Pendekatan dan Rancangan Penelitian, b. Lokasi penelitian, c. Prosedur penelitian dan pengembangan, d. Prosedur pengumpulan data, dan e. Analisis Data.

Bab keempat Hasil Penelitian dan Pembahasan. Dalam bab ini

meliputi: a. Hasil Penelitian yang terdiri dari: (1. Gambaran umum latar penelitian, dan 2. Paparan data) b. Pembahasan penelitian yang terdiri dari: (Pengembangan Model bimbingan teman sebaya dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam penentuan karir pada siswa MA Miftahul Jannah dan Akseptabilitas model bimbingan teman sebaya dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam penentuan karir pada siswa MA Miftahul Jannah).

Bab kelima Penutup. Dalam bab ini meliputi : a. Simpulan, dan b. Saran.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Islami

a. Pengertian Bimbingan Islami

Bimbingan dalam Islam adalah suatu proses yang membantu individu untuk dapat hidup selaras menggunakan ketentuan dan petunjuk Allah sebagai akibatnya dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Faqih, 2004). Pengajaran Islam adalah suatu proses pengajaran seperti kegiatan pengajaran lainnya, tetapi dalam segala hal didasarkan pada ajaran Islam, yang berarti didasarkan pada Al-Qur'an dan hadits Nabi.

Bimbingan Islam merupakan suatu cara pemberian bantuan yang terarah, berkesinambungan dan sistematis pada setiap individu agar ia bisa berbagi potensi atau fitrah keagamaannya dengan sebaik-baiknya dengan menginternalisasikan ke pada dirinya nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an serta Hadist Nabi, sehingga dia dapat hidup rukun dan mengikuti tuntunan Al-Qur'an serta Hadits (Masdudi, 2015).

Bimbingan dalam Islam membantu individu mempunyai kemampuan untuk hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Tuhan sehingga mereka sadar akan keberadaannya menjadi ciptaan yang kuasa dan mengabdikan kepada Tuhan. Penyadaran terhadap diri menjadi

mahluk Allah SWT menjadikan hidup manusia pasti berperilaku tidak keluar dari ketentuan serta petunjuk Allah sampai tercapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Bimbingan Islami mengajak individu untuk melakukan hubungan baik dengan pencipta alam semesta Allah SWT.

b. Pengertian Konseling Islami

Konseling dalam Islam ialah salah satu dari berbagai tugas manusia untuk berbagi serta membuat pribadi yang ideal. Konseling dapat dikatakan merupakan misi Allah kepada para Rasul dan Nabi-Nya. dengan tugas konseling ini, mereka menjadi begitu berharga serta bermanfaat bagi umat manusia (Az-Zahrani, 2005).

Dalam ajaran Islam, konseling yaitu pemberian bantuan kepada individu untuk menyadarkan kembali keberadaan atau eksistensinya menjadi ciptaan tuhan untuk selalu mengabdikan kepada-Nya, sadar bahwa Allah mengandung dalam dirinya fitrah seorang muslim dan menjalankannya sejauh mungkin. Akan selalu kembali pada hidayah Allah dan nasehat Nabi, karena selama beliau tidak menyalahkan dari hukum dan tuntutan Allah, maka tidak akan pernah ada permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. (Masdudi, 2015)

c. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islami

Secara umum, tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah pemberian bantuan kepada individu untuk menjadikannya pribadi yang utuh untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup di dunia ini serta di akhirat, mengekspresikan diri sesuai dengan hakikatnya sebagai

manusia, menjadi pribadi yang berkembang serta menjalankan fungsi atau statusnya menjadi makhluk ilahi (makhluk religius), makhluk individu, dan makhluk sosial sesuai dengan unturnya. serta makhluk terpelajar (Faqih, 2004).

Dalam gerak dan langkahnya, tuntunan Islam juga berdasarkan pada banyak sekali teori yang telah dikodifikasikan ke pada ilmu pengetahuan, terutama yang tidak dikembangkan oleh umat Islam namun sesuai dengan ajaran Islam, seperti psikologi, sosiologi, syariah, antropologi sosial, dan lain-lain (Masdudi, 2015).

Menurut Amin (2010) tujuan dari bimbingan konseling Islami yaitu:

- a) Menghasilkan perubahan, penyembuhan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufiq dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*)
- b) Memberikan suatu perubahan perilaku yang dapat memberikan manfaat, baik buat diri sendiri, keluarga, tempat kerja, maupun lingkungan sekitar.
- c) Membantu menimbulkan kecerdasan emosional pada suatu individu hingga timbul dan berkembang perasaan toleransi, saling tolong menolong dan perasaan kasih sayang.
- d) Menghasilkan kecerdasan secara agama pada diri individu sampai muncul dan berkembang rasa harapan untuk berbuat taat pada

Tuhannya, tulus dalam mematuhi perintah-Nya, serta tabah dalam menerima semua ujian-Nya.

- e) Menghasilkan potensi spiritual, dengan adanya potensi ini individu mampu menjalankan tugasnya dengan baik dan benar, dapat mengatasi berbagai masalah hidup, serta dapat memberikan keselamatan bagi lingkungan di berbagai aspek kehidupannya.

Dari beberapa tujuan yang dijelaskan diatas disimpulkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling Islami ialah hal ini untuk memungkinkan perkembangan yang tepat dan berfungsinya sifat yang dikaruniai individu, dan untuk secara bertahap mewujudkan keyakinannya dalam kehidupan sehari-harinya, dalam bentuk pemenuhan tugas dalam mematuhi hukum Allah dalam melaksanakan tugas manusia di Bumi, serta taat mematuhi segala perintah-Nya dan menghindari segala larangan-Nya, supaya dapat hidup senang di dunia serta akhirat.

d. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islami

Menurut Faqih (2001) fungsi dari bimbingan dan konseling Islami antara lain:

- 1) Fungsi *preventif*, yakni membantu seseorang untuk mencegah munculnya permasalahan bagi diri.
- 2) Fungsi *kuratif* atau *korektif*, yakni membantu seseorang untuk menemukan solusi permasalahan yang sedang ia hadapi.

- 3) Fungsi *preservatif*, yakni membantu seseorang untuk menjaga keadaan yang pada awalnya tidak baik (memiliki permasalahan) menjadi baik (terpecahkan) dan hal baik ini dapat bertahan lama.
- 4) Fungsi *developmental*, yaitu membantu seseorang untuk melakukan perkembangan pada keadaan yang telah baik agar tetap terjaga, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab muncul permasalahan untuknya.

Menurut Faqih (2001) bimbingan dan konseling islami memiliki fungsi utama yang kaitannya dengan kejiwaan tidak dapat dipisahkan dari permasalahan spiritual (keyakinan). Melalui bimbingan konseling Islami dapat mengurangi permasalahan gangguan kualitas tidur yang dialami para siswa.

e. Teori-teori Konseling Islam

Menurut M. Hamdani Bakran, konseling dalam Islam adalah landasan terkait proses konseling dapat berjalan dengan baik dan menjadikan perubahan positif bagi diri klien tentang cara berfikir, cara menggunakan potensi nurani, cara berperasaan, cara berkeyakinan serta cara bertingkah laku berlandaskan wahyu (AlQuran) dan kerangka berpikir kenabian (As-Sunnah) (Adz-Dzaky, 2004).

Beberapa teori konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran yaitu:

- 1) Teori *'Al-Hikmah*, Teori Al-hikmah artinya suatu panduan, penuntun dan pembimbing dalam pemberian bantuan pada

individu yang sangat memerlukan pertolongan dalam mendidik serta mengembangkan keberadaan diri hingga dia bisa menemukan jati dirinya serta dapat menuntaskan berbagai cobaan hidup secara mandiri.

- 2) Teori '*Mau'izhoh Al-Hasanah*', Teori bimbingan atau konseling dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran atau i'tibar-i'tibar dari perjalanan kehidupan para Nabi, Rasul dan para Auliya Allah. Konselor harus benar-benar sudah menguasai dengan baik sejarah, riwayat hidup dan usaha orang-orang agung, pejabat-pejabat Allah serta kekasih-kekasih-Nya, khususnya Rasulullah SAW pada menghadapi kehidupan untuk membentuk ketaatan serta keimanan dan membantu klien untuk menuntaskan atau menanggulangi persoalan yang sedang dihadapinya.
- 3) Teori '*Mujadalah*' yang baik, Teori Mujadalah yang baik merupakan teori konseling yang terjadi dimana seseorang klien sedang pada kebimbangan. Teori ini dipergunakan ketika seseorang klien ingin mencari sesuatu kebenaran yang bisa menyakinkan dirinya dan klien mengalami kesulitan mengambil suatu keputusan yang baik untuk dirinya. Konselor membantu konseli untuk mengambil keputusan yang baik dan benar bagi diri klien.

Diantara ketiga teori diatas, peneliti menggunakan teori *al-Hikmah*, karena penelitian yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan teori

tersebut yaitu sebuah upaya bantuan dalam bentuk menuntun dan membimbing klien dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

2. Wudhu

a. Pengertian Wudhu

Menurut Rifa'i (2015) wudhu adalah bersuci dengan menggunakan air suci lagi untuk mensucikan anggota tubuh yang teridentifikasi / untuk menghilangkan sedikit hambatan. Seperti ibadah lainnya, mandi memiliki rukun (phradh) dan sunnah. Rukun atau fardhu adalah amalan yang wajib dilakukan. Dalam bahasa arab "al Wudhu", Mengacu pada pekerjaan bersuci, yaitu air yang digunakan untuk mandi tidak dilakukan maka wudhunya tidak sah (Abubakar, 1998).

Wudhu memiliki manfaat kesehatan yang besar, salah satunya untuk mengatasi gangguan tidur. Setiap tindakan mandi bermanfaat bagi tubuh untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti menggosok sela-sela jari setelah mencuci tangan, yang bermanfaat melancarkan aliran darah tepi, sehingga suplai oksigen tercukupi, dan air mengalir memiliki efek sedatif. Saat berkumur, otot-otot wajah bergerak, memberikan efek relaksasi pada wajah (Matheer, 2015). Ketika mencuci muka, tangan dan kepala dapat mengurangi kecemasan, depresi dan stress (Zein, 2015). Saat membasuh telinga dapat meningkatkan tingkat konsentrasi (Sagiran, 2012). Ketika mencuci kaki akan memperlancar peredaran

darah pada kaki, karena kaki merupakan organ yang terletak paling jauh dari jantung (Lestari & Minan, 2018).

Wudhu adalah membasuh bagian anggota tubuh tertentu yang telah ditetapkan dari tubuh menggunakan air sebagai sarana bagi umat muslim untuk melaksanakan ibadah shalat. Allah telah memerintahkan dan telah menetapkan bagian anggota badan yang wajib dibasuh pada waktu wudhu yang bertujuan untuk menghilangkan hadas kecil.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى
الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ... ٦ [المائدة:6]

Terjemahan: “*Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki*” [Al-Ma'idah :6] (Qur'an Terjemah Kemenag, 2019).

Dalam ayat ini Allah menjelaskan janji Ubudiyah bahwa janji seorang hamba yang harus dilakukan. Maka dari itu kebersihan merupakan syarat penting dalam menjalankan ibadah seperti shalat dan lainnya. Jadi untuk kebersihan itu telah dijelaskan tentang wudhu, mandi dan tayamum.

Pada ayat ini mengajak dan menuntun: *Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu telah siap untuk melaksanakan shalat, yaitu ketika kamu telah memutuskan untuk melaksanakan shalat, dan kamu masih dalam keadaan najis, maka berwudhulah, yakni membasuh*

mukamu seluruhnya dan tanganmu sampai siku , yaitu sampai sikumu, dan usaplah, sebagian atau seluruh kepalamu dan basuhlah kedua kaki-kakimu sampai dengan mata kakimu, jika kamu junub , yaitu keluarinya mani karena suatu sebab, atau tidak boleh sholat untuk wanita, maka mandilah,yaitu basahilah seluruh bagian tubuhmu (Badri dkk., 2021).

Jika memahami maksud ayat di atas, terlepas dari sunnah Nabi saw., maka beberapa orang mungkin mengatakan bahwa berwudhu adalah tuntutan didalam ayat ini, setiap kali seseorang akan melaksanakan ibadah shalat. Namun jika ia telah memahami sunnah Nabi saw. Dapat dipahami bahwa perintah wudhu diharuskan kepada mereka yang tidak dalam keadaan suci.

1) Rukun Wudhu

Rukun wudhu terdiri dari enam perkara (Syukur, 2008), yaitu :

- a) Niat. Tujuan dilakukannya niat adalah untuk mengharap keridhaan dan ketaatan dalam mematuhi peraturan Allah. Melafalkan niat tidak dianjurkan hukum syara'. Niat dapat dibaca dalam hati, dan sunnah jika melafalkannya.

نَوَيْتُ الْوُضُوءَ لِرَفْعِ الْحَدَثِ الْأَصْغَرِ فَرْضًا لِلَّهِ تَعَالَى

Terjemahan: *"Saya niat berwudhu untuk menghilangkan hadast kecil fardu (wajib) karena Allah ta'ala"*

- b) Membasuh muka adalah membasuh muka dengan perbuatan sendiri atau dengan bantuan orang lain dengan pengecualian. Batas membasuh muka adalah dari puncak kening sampai ke

dagu, sedangkan lebarnya adalah dari pinggir telinga kanan sampai ke pinggir telinga kiri. Membasuh muka dilakukan 3x secara merata hingga batas muka.

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي بِنُورِكَ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهُ وَتَسْوَدُّ وُجُوهُ

Terjemahan: "Ya Allah putihkan wajahku pada hari menjadi putih berseri wajah-wajah kaum muslimin dan menjadi hitam legam wajah-wajah orang kafir"

- c) Membasuh kedua tangan hingga kedua siku, seperti dalam Al-Qur'an Surah Al-Maidah ayat 6 (Syukur, 2008).

...وَأَيْدِيكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ... [المائدة:6]

Terjemahan: "...dan tanganmu sampai dengan siku..." [Al-Ma'idah :6] (Qur'an Terjemah Kemenag, 2019).

Doa ketika membasuh tangan kanan

اللَّهُمَّ أَعْطِنِي كِتَابِي بِيَمِينِي وَحَاسِبْنِي حِسَابًا يَسِيرًا

Terjemahan: "Ya Allah berikanlah kepadaku kitab amalku dari tangan kananku dan hisablah aku dengan penghisaban yang ringan"

Doa ketika membasuh tangan kiri

اللَّهُمَّ لَا تَعْطِنِي كِتَابِي بِشِمَالِي وَلَا مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِي

Terjemahan: "Ya Allah jangan Engkau berikan kepadaku kitab amal dari tangan kiriku atau pada belakang punggungku"

- d) Menyapu kepala. Menyapu kepala atau menyapu rambut yang ada dibatas kepala sekalipun sehelai atau sebagian rambut dengan cara disapu dengan tangan atau dengan yang lainnya (Syukur, 2008).

اللَّهُمَّ حَرِّمْ شَعْرِي وَبَشْرِي عَلَى النَّارِ

Terjemahan: "Ya Allah haramkan rambutku dan kulitku atas api neraka"

- e) Membasuh kedua kaki sampai dengan mata kaki. Jika seseorang tidak memiliki mata kaki hendaklah diperkirakan mata kakinya dengan memperhatikan letak mata kaki orang yang biasa (Syukur, 2008).

Doa membasuh kaki kanan

اللَّهُمَّ ثَبِّتْ قَدَمِي عَلَى الصِّرَاطِ يَوْمَ تُثَبِّتُ فِيهِ أَقْدَامُ عِبَادِكَ
الصَّالِحِينَ

Terjemahan: "Ya Allah, mantapkan kedua kakiku di atas titian (shirothol mustaqim) pada hari dimana banyak kaki-kaki yang tergelincir"

Doa membasuh kaki kiri

اللَّهُمَّ لَا تَزُلْ قَدَمِي فِي النَّارِ يَوْمَ تَزُلُّ أَقْدَامُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُشْرِكِينَ

Terjemahan: *"Ya Allah jangan kau gelincirkan langkah (pendirianku) pada jalan neraka pada hari digelincirkannya langkah (pendirian) orang-orang munafik dan orang-orang musyrik"*

- f) Tertib. Tertib ialah mengatur semua rukun wudhu yang empat yaitu wajib mendahulukan membasuh muka yang berbarengan dengan niat baru membasu tangan, menyapu kepala dan terakhir membasuh kedua kaki, jika berbeda dari urutan tersebut maka wudhunya tidak sah (Syukur, 2008) . Sedangkan sunah-sunah wudhu antara lain:

2) Sunah Wudhu

- a) Membaca basmalah.
- b) Membasuh kedua tangan, dilakukan ketika memulai berwudhu.
- c) Berkumur sebanyak 3x.
- d) Memasukkan air kedalam hidung dan mengeluarkannya dilakukan sebanyak 3x.
- e) Mengusap jenggot.
- f) Mengusap jari-jari.
- g) Membasuh anggota wudhu sebanyak 3x merupakan perbuatan disunahkan.

- h) Tayamum yakni mendahulukan mengusap yang sebelah kanan, lalu sebelah yang kiri, baik pada kedua tangan ataupun kedua kaki.
- i) Berdoa setelah berwudhu.

b. Keutamaan dan Hikmah Bersuci (Berwudhu)

Wudhu yaitu suatu amalan yang sering kita lakukan. Namun memiliki manfaat yang besar, karena seluruh ajaran yang dibawa oleh Rasul memberikan hikmah dan manfaat. Allah berfirman dalam al-Qur'an surat An-Nisa: 40

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِنْ تَكَ حَسَنَةً يُضْعِفْهَا وَيُؤْتِ مِنْ لَدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا

Terjemahan: *“Sungguh, Allah tidak akan menzalimi seseorang walaupun sebesar dzarrah, dan jika ada kebajikan (sekecil dzarrah), niscaya Allah akan melipatgandakannya dan memberikan pahala yang besar dari sisi-Nya”* (QS. An-Nisa: 40) [Qur'an Kemenag, 2019]

Pertama, sesaat sebelum beristirahat memberikan perasaan rileks pada otot. Hal ini dibuktikan dalam bidang kedokteran bahwa percikan air yang dilakukan saat berwudhu merupakan suatu cara mengendorkan otot yang kaku yang diakibatkan kelelahan dalam beraktifitas. Dampak positif dari berwudhu adalah pikiran terasa menjadi lebih rileks dan tubuh tidak cepat lelah (Matheer, 2014). Kedua, membuat kulit wajah lebih bercahaya. Wudhu dapat

membantu mengilangkan kotoran yang menempel pada area wajah dan membuat wajah menjadi cerah dan bersih. Ketiga, malaikat akan selalu memohon perlindungan pada umat muslim yang selalu berwudhu sebelum tidur. Selain itu, wudhu juga menjadi penambah amal kebaikan.

Pada hadits juga ditegaskan dari sahabat Anas bin Malik:

Artinya: *“Setiap anak cucu adam pasti melakukan kesalahan. Dan sebaikbaik mereka yang melakukan kesalahan adalah yang selalu bertaubat kepada-nya.”* (HR. Ibnu Majah, Ahmad, ad-Darimiy)

Melalui rahmat Allah Swt kita akan mendapatkan solusi dengan mudah untuk menghapuskan dari dosa salah satunya adalah dengan berwudhu. Hikmah berwudhu yang lainnya yaitu anggota tubuh yang terkena wudhu akan bercahaya di hari kiamat.

Allah memerintahkan umatnya untuk melaksanakan wudhu, bukan untuk membebankan umatnya melainkan untuk memperoleh kemanfaatan bagi kita sendiri. Hal ini bermanfaat agar individu sebagai orang yang bersih fisik dan batin, yang sehat tubuh dan jiwanya .

Ulama fikih juga menerangkan bahwa manfaat wudhu adalah sebagai bagian dari upaya dalam memelihara kebersihan fisik juga rohani. Anggota tubuh yang dibasuh mirip ke 2 tangan, membasuh

muka termasuk lisan, serta kaki yang paling seringkali bersentuhan dengan benda asing, termasuk najis.

Berdasarkan sejumlah penelitian, berwudhu dapat menyembuhkan bermacam penyakit, seperti kanker, flu, pilek, asam urat, rematik, sakit kepala, telinga, pegal, linu, mata, sakit gigi, dan sebagainya. di penelitian yang dilakukan Muhammad Salim terkait manfaat wudhu untuk kesehatan, ia menyampaikan bahwa berwudhu menggunakan cara yang benar bisa membantu seseorang terhindar dari segala penyakit. Pada penelitian itu, Muhammad Salim juga melakukan perbandingan permasalahan kesehatan hidung dari orang yang tidak berwudhu dan orang berwudhu secara teratur lima kali dalam sehari untuk melaksanakan ibadah shalat. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, lubang hidung orang yang tidak berwudhu itu berminyak, memiliki kotoran dan debu dalam hidung, serta permukaan hidungnya tampak lengket dan berwarna gelap. Sebaliknya orang yang teratur dalam melaksanakan wudhu, permukaan hidungnya tampak lebih bersih dan tidak berdebu.

c. Langkah-Langkah Konseling Terapi Wudhu



Tabel 1 Langkah-Langkah Konseling Terapi Wudhu

Pada proses pengarahannya, konselor bertugas untuk menjelaskan hal apa saja yang dilakukan selama pelaksanaan terapi wudhu, sehingga pada saat pelaksanaan konseling dapat memahami dan mampu memahami setiap gerakan-gerakan wudhu yang dilakukan. Pembelajaran wudhu yang diberikan terkait dengan gerakan-gerakan wudhu mengikuti ketentuan rukun dan Sunnah dan memenuhi ketentuan terapeutik.

Proses pengarahannya ini berisikan 1) menjelaskan isi dari terapi wudhu, peneliti akan menjelaskan mengenai tahap-tahap yang harus dilakukan oleh konseling saat melaksanakan terapi wudhu hal ini dilakukan agar konseling dapat memahami dan mengetahui arti dari setiap gerakan wudhu. 2) membaca doa bersama-sama, peneliti akan melafalkan doa yang harus dibaca saat berwudhu pada setiap anggota badan yang dibasuh oleh air wudhu dan dihafalkan bersama oleh konseling maupun konselor. 3) konseling mengingat kembali rangkaian wudhu, pada saat ini konselor mengajak konseling untuk mengingat

kembali terkait yang sudah dijelaskan oleh konselor sebelumnya hal ini dilakukan supaya selama melaksanakan proses terapi konseli bisa memahami dan mampu menerapkan terapi wudhu menggunakan baik agar keberhasilan terapi wudhu dapat tercapai secara maksimal. 4) Memberikan arahan kepada konseli, tujuan dilakukannya adalah untuk membuat konseli yakin terapi wudhu ini dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli dan berharap kepada Allah SWT agar masalah dapat terselesaikan.

Selanjutnya melakukan memberikan contoh proses pelaksanaan terapi wudhu, pada tahap ini peneliti mempraktikkan proses terapi wudhu dari awal hingga akhir yakni dari berniat hingga membasuh kedua kaki hingga tumit serta membaca doa setelah berwudhu. Pada tahap konseli memahami setiap gerakan yang telah dilakukan oleh peneliti.

Pada tahap selanjutnya, peneliti akan menentukan waktu pelaksanaan terapi wudhu akan dilakukan. Pada tahap ini konseli akan menerapkan apa yang sudah mereka dapatkan dari penjelasan peneliti sebelumnya.

3. Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur adalah keadaan istirahat yang alami dan berkala pada jiwa dan tubuh dengan mata tertutup. Tidur adalah sebuah proses penyembuhan yang diperlukan untuk membantu mengembangkan

fungsi kognitif, emosional, dan sosial. Dikalangan anak muda, dengan perkembangan seperti pematangan sistem homeostasis dan irama sirkadian saat terjadinya pergeseran waktu tidur yang dipengaruhi oleh psikososial dan pada akhirnya mengurangi total waktu tidur. Rata-rata memerlukan total waktu tidur adalah 8,5-9 jam dalam sehari. Tidur dianggap sebagai melindungi tubuh dari efek berbahaya yang tidak baik untuk kesehatan tubuh dikarenakan kurang tidur. Waktu tidur yang cukup akan membuat individu bangun di pagi hari dengan segar dan siap untuk beraktifitas sepanjang hari. Umumnya manusia tidur pada waktu malam hingga pagi hari, namun ada juga yang tidur dari siang sampai malam hari karena suatu tuntutan kerja atau disebabkan karena suatu kebiasaan.

Fase tidur terbagi menjadi dua yaitu tidur dengan pergerakan bola mata atau tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan tidur tanpa pergerakan bola mata atau tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*).

Tidur REM merupakan tidur yang jika dibangunkan hampir semua orang akan dapat mengutarakan mimpinya, denyut nadi bertambah dan pada laki-laki terjadi ereksi penis. Meskipun bola mata bergerak, tidur ini merupakan tidur yang nyenyak. Tidur ini dinamakan tidur paradoksal yaitu seseorang dapat tetap tertidur meskipun aktivitas otaknya meningkat. Mimpi sering terjadi selama fase tidur ini.

Tidur NREM adalah tidur tanpa melakukan gerakan mata. Fase tidur ini tidak mengalami mimpi, dan tidur NREM menempati 70-80% dari semua periode waktu tidur. Berdasarkan penelitian tentang pola gelombang otak NREM terbagi menjadi beberapa level dari mulai keadaan mengantuk hingga tidur nyenyak.

b. Fase Tidur

Pada manusia, tidur dibagi menjadi lima fase yaitu:

1) Tahapan terjaga

Fase ini disebut juga fase nol. Hal ini ditandai dengan keadaan subjek yang tenang, mata tertutup dengan karakteristik gelombang alfa (8-12,5 Hz) yang mendominasi seluruh rekaman, tonus otot yang tinggi, dan beberapa gerakan mata. Situasi ini biasanya antara 5 dan 10 menit.

2) Fase 1

Fase ini adalah fase transisi juga dikenal sebagai Sensasi Senja dari tahap terjaga ke tahap tidur. Pada orang normal, tahap pertama ini tidak berlangsung lama, 5-10 menit, sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya tidak ada gelombang tidur yang ditemukan Spindle dan K-kompleks.

3) Fase 2

Pada fase ini, tampak kompleks K pada gelombang EEG, sleep spindle (S) atau gelombang delta (maksimum 20%). Elektrokulogram sama sekali tidak terdapat REM atau R dan

kedip mata. EMG potensialnya lebih rendah dari fase 1. Fase 2 ini berjalan relatif lebih lama dari fase 1 yaitu antara 20 sampai 40 menit dan bervariasi pada tiap individu. d) Fase 3 Pada fase ini gelombang delta menjadi lebih banyak (maksimum 50%) dan gambaran lain masih seperti pada fase 2. Fase ini lebih lama pada dewasa tua, tetapi lebih singkat pada dewasa muda. Pada dewasa muda setelah 5 – 10 menit fase 3 akan diikuti fase 4.

4) Fase 4

Merupakan tidur yang dalam serta sukar dibangunkan. Pada fase ini gelombang EEG didominasi oleh gelombang delta (gelombang delta 50%) sedangkan gambaran lain masih seperti fase 2. Pada fase 4 ini berlangsung cukup lama yaitu hampir 30 menit.

5) Fase REM

Fase ini sering dinamakan fase REM yang biasanya berlangsung 10 –15 menit. Fase REM umumnya dapat dicapai dalam waktu 90-110 menit kemudian akan mulai kembali ke fase permulaan fase 2 sampai fase 4 yang lamanya 75-90 menit. Setelah itu muncul kembali fase REM kedua yang biasanya lebih lama dari eye movement (EM) dan lebih banyak dari REM pertama. Keadaan ini akan berulang kembali setiap 75 – 90 menit tetapi pada siklus yang ketiga dan keempat , fase

2 menjadi lebih panjang fase 3 dan fase 4 menjadi lebih pendek. Siklus ini terjadi 4 – 5 kali setiap malam dengan irama yang teratur sehingga orang normal dengan lama tidur 7 – 8 jam setiap hari terdapat 4-5 siklus dengan lama tiap siklus 75 – 90 menit.

c. Gangguan Tidur (*Sleep Disorder*)

Gangguan tidur yang sering dialami sebagian besar individu yaitu insomnia dan 15% adalah hipersomnia. Gejala insomnia ini sering diawali dengan timbulnya perasaan depresi (Radityo, 2012). Gangguan tidur yang terjadi pada diri remaja mengakibatkan gangguan berkonsentrasi, gangguan regulasi emosional dan perilaku, serta gangguan kognitif. Kekurangan waktu tidur dapat mempengaruhi fungsi kerja otak terutama pada fungsi pemecahan masalah yang kompleks (Amalina dkk., 2015).

Gangguan tidur adalah keadaan yang ditandai dengan munculnya gangguan pada kualitas, jumlah atau total waktu tidur pada setiap individu (Behrman dkk., 2000). Penelitian yang dilakukan oleh Haryono dkk pada remaja umur 12-15 tahun pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) di Jakarta Timur menggunakan skala gangguan tidur pada anak SDSC (*Sleep Disturbances Scale for Children*) menghasilkan tingkat gangguan tidur sebesar 62,9% (Haryono, Rindiarti, Arianti, Pawitri, Setiawati, dkk., 2009). Gangguan tidur dapat menimbulkan berbagai penyakit somatik, psikiatrik dan neurologis. Kualitas tidur yang

buruk memberikan dampak buruk terhadap perilaku individu (Tanjung & Sekartini, 2004).

Berikut beberapa definisi gangguan tidur, yaitu:

1) Insomnia

Insomnia yaitu suatu kondisi individu tidak dapat tertidur atau keadaan terjaga yang abnormal. Kondisi ini merupakan suatu gangguan tidur yang sangat sering dijumpai. Gangguan tidur yang terjadi pada remaja biasanya diakibatkan oleh insomnia.

2) Sindrom *Sleep Apnea*

Sleep apnea yaitu suatu kondisi terhentinya mendadak saluran nafas secara terus menerus selama masa tidur. Sindrom *sleep apnea* yaitu kelainan yang meliputi fluktuasi kecepatan dan kekuatan respirasi selama tidur REM dengan episode *apnea* yang singkat. Gambaran sindrom ini berupa mendengkur dengan suara yang keras, gelisah, insomnia nokturnal, sering mengantuk pada siang hari, sakit kepala pada pagi hari, dan *fatigue*.

3) Mimpi Buruk

Mimpi buruk yaitu kondisi tidur yang ditandai dengan munculnya perasaan tidak nyaman yang parah atau mimpi menakutkan. Mimpi buruk juga dapat terjadi diakibatkan asupan makanan yang tidak benar, gangguan pencernaan atau kelainan saraf. Mimpi buruk juga terjadi karena penghentian penggunaan obat atau alkohol.

Gangguan tidur pada remaja diakibatkan banyak hal, baik bersifat dari dalam maupun dari luar. Faktor lingkungan dapat memberikan pengaruh pada kualitas tidur pada remaja, begitu pula kebiasaan yang dikaitkan dengan gangguan tidur. Contohnya suara keadaan tempat tinggal yang bising, konsumsi obat-obatan, atau alkohol. Berbagai kebiasaan dan tingkah laku juga dikaitkan dengan gangguan tidur seperti kebiasaan menonton televisi sebelum tidur (Herdiman, 2015). Faktor lain yang dapat memberikan pengaruh pada kualitas tidur di antaranya adalah waktu sekolah lebih awal (terlalu pagi), kebiasaan sebelum tidur seperti mengonsumsi kafein berlebihan, dan penggunaan alat elektronik sebelum tidur (Harmoniati dkk., 2016).

Kurang tidur dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. *Sleep loss* membuat terhambatnya perkembangan pada diri, khususnya pada masa remaja. Gangguan tidur ini dapat menimbulkan munculnya berbagai penyakit yaitu para remaja sering merasa kelelahan, gelisah, lesu, sering menguap/mengantuk, aktivitas di sekolah terganggu, dan sulit berkonsentrasi saat menerima pelajaran di sekolah (Lumantow dkk., 2016). Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Javaheri, dkk pada tahun 2017 disebutkan bahwa gangguan tidur yang buruk dan waktu tidur yang kurang memberikan dampak terhadap tekanan darah tinggi (Martini dkk., 2018).

Agama Islam menganjurkan untuk selalu berwudhu sebelum tidur. Wudhu dapat membuat otot menjadi rileks, pikiran akan lebih tenang dan

nyaman, selain itu dapat mencegah dari penyakit insomnia dan membuat tidur menjadi lebih berkualitas (Monika dkk., 2021).

4. Teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rasional Emotif* ialah suatu aliran psikoterapi yang dikembangkan pada pertengahan tahun 1950-an. Pendekatan dikenal menggunakan *Rational Emotif Therapy* (RET) oleh Albert Ellis. Terapi *rasional emotif* behavior merupakan penyelesaian masalah yang fokus pada cara berpikir, menilai, menetapkan, direktif tanpa lebih banyak berurusan menggunakan dimensi pikiran dibandingkan dengan dimensi perasaan (Corey, 1988). Pendekatan *Rasional Emotif* menekankan kebersamaan dan hubungan antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan serta berperilaku, dan memberikan penekanan pada perubahan cara berpikir serta berperasaan yang mengakibatkan pada perubahan perasaan dan sikap (Winkel, 2007).

a. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Pada saat menganalisis permasalahan konseli, konselor memiliki peran aktif dibandingkan konseli. Konselor harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk melakukan pemecahan persoalan yang dihadapi oleh konseli dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, artinya konselor harus aktif secara penuh untuk membantu konseli agar mampu berkembang sesuai dengan keinginan dan potensi yang ia miliki.

- 2) Hubungan konseling harus tetap tercipta dan terpelihara dengan konseli. Sikap ramah dan hangat dari konselor akan menyampaikan pengaruh penting dalam terlaksananya proses konseling.
- 3) Menciptakan dan memelihara hubungan baik yang digunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah pola pikirnya dari yang tidak rasional menjadi rasional.
- 4) Tidak menelusuri lebih dalam masa lampau konseli (Sukardi, 1985).

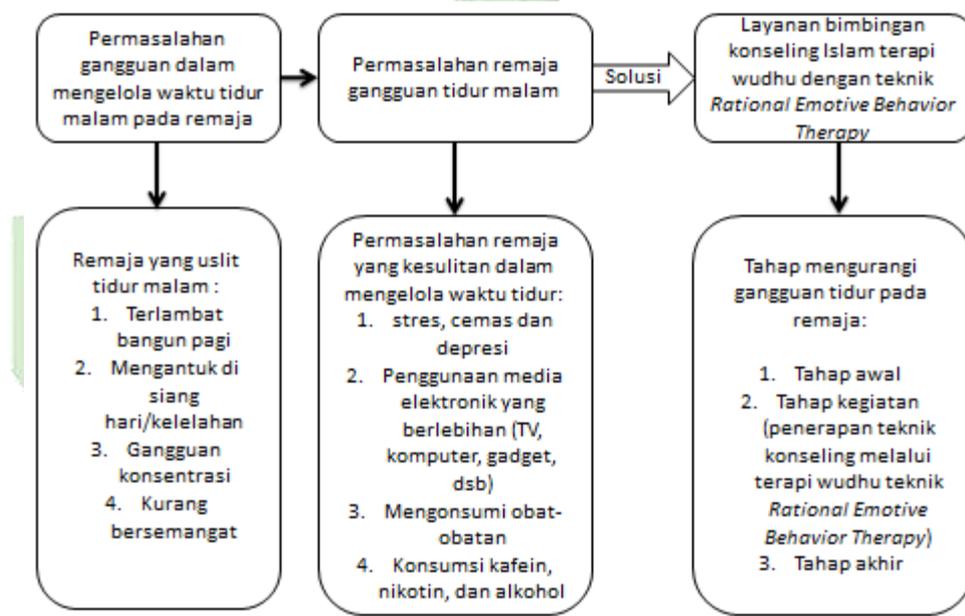
b. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Ellis Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk membantu klien mendapatkan arti hidup yang lebih realistis yang memperlihatkan pada klien bahwa mereka merupakan sumber utama dari setiap gangguan emosional yang terjadi oleh mereka (Natawidjaya, 2009). Sedangkan tujuan dari *Rational Emotive Behaviour Therapy* menurut Muhammad Surya sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala tingkah laku dan cara berfikir yang irasional menjadi rasional agar klien dapat dirinya dapat lebih berkembang.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri.
- 3) Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien* (Surya, 1988).

Maka dari itu tujuan *rational emotive behavior therapy* yaitu menghilangkan suatu gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti perasaan benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta membantu konseli dapat menghadapi kenyataan hidup secara lebih rasional (Amir, 2021).

B. Kerangka Berpikir



Tabel 2 kerangka berpikir layanan bimbingan konseling Islam dengan terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya

Berdasarkan tabel 2 dijelaskan bahwa masalah yang terjadi pada remaja yang mengalami gangguan tidur dapat memberikan akibat yang buruk bagi remaja nantinya. Gangguan tidur dapat menimbulkan remaja menjadi sulit bangun pagi, mengantuk di siang hari, kelelahan, mengalami gangguan konsentrasi, dan kurang bersemangat. Mengurangi gangguan tidur pada remaja dapat diterapkan dengan model konseling melalui teknik terapi wudhu.

Jika konseling terapi wudhu berjalan dengan baik dan dilakukan secara teratur oleh siswa, maka akan ada harapan gangguan tidur yang dialami mereka akan berkurang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Anselm & Corbin (2003) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang temuannya tidak didapatkan melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Menurut Denzin & Lincoln (2009) dalam sebuah buku karya Moleong (2016), penelitian kualitatif yaitu suatu penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menginterpretasikan realitas apa adanya dan menggabungkan berbagai metode yang ada. Karena sifat data dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan wawancara yang digunakan untuk mendapatkan informasi secara lebih rinci.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *teknik purposive sampling*. Menurut Bungin (2012) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dari perspektif tertentu, diasumsikan bahwa orang tersebutlah yang paling mengerti apa yang diharapkan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Karena peneliti merasa bahwa sampel yang mereka kumpulkan paling tahu tentang masalah yang mereka pelajari.. Penggunaan *purposive sampling* pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konseling Islami dengan terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.

B. Kehadiran Peneliti

Penelitian kualitatif menunjukkan bahwa kehadiran peneliti di bidang ini penting dan dibutuhkan secara optimal. Peneliti adalah alat yang paling penting untuk mengungkapkan makna, serta untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti langsung turun ke lapangan, mengamati dan mengumpulkan data-data yang dibutuhkan. Penelitian dilakukan di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya yang beralamat di jalan Dr. Murjani Palangka Raya tanggal 08 sampai 15 Agustus 2022. Adapun data-data yang dibutuhkan dalam proses penelitian adalah data-data yang berkaitan dengan proses konseling Islam dengan terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.

C. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian tentang terapi air wudhu ini dilakukan di SMP Nurul Ihsan Palangka Raya yang beralamat di jalan Dr. Murjani Kecamatan Pahandut Kelurahan Pahandut Kota Palangka Raya. Kegiatan penelitian ini dilakukan sejak bulan Agustus-Oktober 2022.

Subjek penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih jauh tentang manfaat berwudhu dalam mengurangi gangguan tidur. Pada subjek penelitian ini, peneliti dapat mengamati secara mendalam tentang aktifitas orang-orang yang sedang melakukan wudhu. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas 7 di SMP Nurul Ihsan Palangka Raya. Adapun kriteria subjek penelitian ini yaitu memiliki rentang usia 12-13 tahun, dan yang

mengalami gangguan tidur. Populasi siswa kelas di SMP Islam Nurul Ihsan berjumlah 327 orang, terdiri dari kelas 7¹, 7², 7³, 8¹, 8², 8³, 9¹, 9², dan 9³.

Menurut Arikunto (2012) dalam Agustin & Permatasari, (2020) Jika populasinya kurang dari 100, maka sampel diambil seluruhnya, dan jika populasinya lebih dari 100 diambil 10-15% atau 20-25% dari total populasi.

Menurut Sugiyono (2015) dalam Purnamasari et al., (2013) Purposive Sampling merupakan sebuah metode dalam penentuan sampel menggunakan pertimbangan tertentu, dimana pengambilan sampel sesuai pada kriteria yang telah ditentukan terlebih dahulu. Adapun sampel yang diambil tidak secara acak, namun ditentukan sendiri menggunakan pertimbangan dan kriteria tertentu.

Sehingga pemilihan subjek pada penelitian ini ditentukan dengan kriteria sebagai berikut:

1. Memiliki rentang usia 12-13 tahun
2. Memiliki permasalahan gangguan tidur yang buruk

Berdasarkan data yang didapatkan dari sekolah, kelas 7¹ dan 8³ yang sering mengalami keterlambatan masuk sekolah. Sehingga dari total 57 siswa kelas 7¹ dan kelas 8³ ada didapatkan 37 siswa mengalami gangguan tidur rendah, 10 orang siswa mengalami gangguan tidur sedang, dan 10 orang siswa mengalami gangguan tidur yang buruk berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan. Sehingga subjek yang diambil adalah 10 siswa dengan kriteria gangguan tidur yang buruk yang akan diberikan konseling islam dengan

terapi wudhu, yakni 3 laki-laki dan 2 perempuan dari kelas 7¹ sedangkan 3 perempuan dan 2 laki-laki dari kelas 8³.

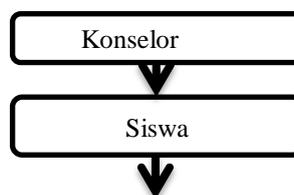
Subjek penelitian ini adalah 10 siswa di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya yang mengalami permasalahan gangguan tidur. Subjek yang akan diambil adalah 5 siswa dari kelas 7¹ dan 5 siswa dari kelas 8³, yang terdiri dari 5 orang perempuan dan 5 orang laki-laki.

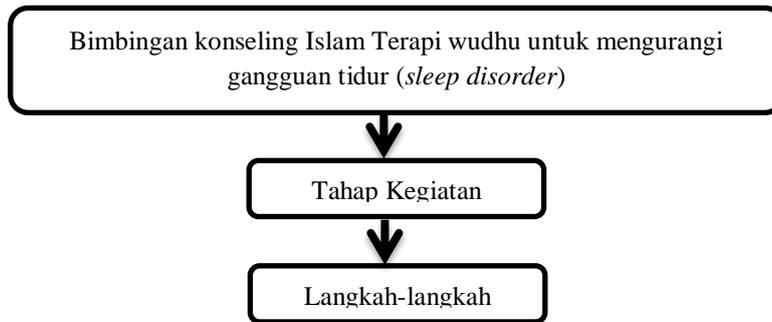
D. Sumber Data

Sumber data penting dalam penelitian ini yaitu siswa yang menjadi subjek penelitian. Data yang dikumpulkan berupa ungkapan dan pendapat mereka tentang segala hal yang berkaitan dengan permasalahan gangguan tidur yang dialami. Oleh karena itu, jenis data di penelitian ini adalah data primer. Pemilihan subjek penelitian sesuai kriteria yang ditetapkan oleh peneliti terlebih dahulu, yakni profil siswa yang memiliki kriteria seperti: (1) Laki-laki, (2) rentang usia 12 sampai dengan 13 tahun, (3) sering begadang karena bermain *gadget*. Subyek penelitian ini adalah lima orang anak muda yang sering mengalami insomnia.

E. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Ketiga teknik tersebut digunakan untuk menunjang dan melengkapi informasi dari penelitian ini.





Pertemuan ke 1	Pembagian Kuesioner 1 di kelas 7 dan 8, setelah mendapatkan hasil kuesioner 1. Selanjutnya menentukan kelas mana yang mayoritas siswanya mengalami gangguan tidur
Pertemuan ke 2	Pembagian kuesioner ke 2 di kelas 7 ¹ dan 8 ³ , setelah mendapatkan hasil kuesioner 2. Selanjutnya menentukan siswa yang mengalami gangguan tidur ekstrim
Pertemuan ke 3	Pemberian materi dan contoh praktik terapi wudhu yang baik dan benar sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah
Pertemuan ke 4	Subjek penelitian menerapkan terapi wudhu yang telah diberikan selama 2 minggu setiap sebelum tidur malam
Pertemuan ke 5	Melakukan evaluasi terkait perbedaan sesaat sebelum dan sesudah terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur, dan pengakhiran bimbingan konseling Islam untuk mengurangi gangguan tidur dengan teknik <i>rational emotive behavior therapy</i>

Tabel 3 Rangkaian Proses Penelitian

1. Observasi

Observasi adalah proses yang kompleks, proses yang terstruktur dari biologis dan psikologis. Dua yang paling penting adalah mengamati dan mengingat. Metodenya menggunakan pengamatan atau penginderaan secara langsung merujuk di suatu objek, syarat, situasi, proses atau sikap. Pengumpulan data menggunakan indera alat serta diikuti dengan melakukan pencatatan terhadap gejala atau kenyataan yang diteliti secara

sistematis. dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi partisipatif dalam proses kehidupan sehari-hari subjek penelitian.

Pada tahap awal, peneliti melakukan observasi dengan mengumpulkan data sebanyak mungkin mengenai permasalahan gangguan tidur yang dialami. Pada tahap selanjutnya, peneliti melakukan observasi yang terfokus, yaitu mengumpulkan informasi dengan mengamati tata-tata cara wudhu sehingga dapat menemukan perubahan yang dialami subjek (Muassaroh, 2020).

Fungsi observasi yang lebih detail meliputi mendeskripsikan, mengisi, dan menyediakan data yang dapat digeneralisasikan. Dari gejala-gejala yang didapatkan, peneliti dapat mengambil kesimpulan umum dari gejala-gejala tersebut (Hasanah, 2017).

Observasi adalah penyelidikan yang sistematis dan sengaja menggunakan indera, terutama mata peristiwa yang dapat dianalisis ketika terjadi. Dibandingkan dengan metode survei, metode observasi lebih objektif. Tujuan utama dari observasi adalah untuk menggambarkan suatu situasi diamati. Kualitas penelitian tergantung pada kedalaman dan kedalaman penelitian peneliti memahami situasi dan konteks dan menggambarannya sealam mungkin (Semiawan, 2010). Selain itu, pengamatan tidak harus oleh peneliti sendiri sehingga peneliti dapat meminta bantuan yang lain melakukan observasi (Kristanto, 2018).

Salah satu keuntungan dari pengamatan/pengamatan langsung adalah sistem analisis dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang tata

letak ruangan dan peralatan serta formulir yang digunakan sangat membantu dalam mengidentifikasi proses bisnis dan kendala. Perlu diketahui juga bahwa teknik observasi ini merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang paling efektif untuk mempelajari sistem dalam penelitian (Sutabri, 2012).

2. Wawancara

Wawancara adalah salah satu bentuk komunikasi antara dua orang. Mengacu pada seseorang yang meminta informasi dari orang lain dengan mengajukan pertanyaan untuk tujuan tertentu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara non wawancara terstruktur, yaitu wawancara bebas, digunakan hanya dalam bentuk baris ditanya besar (Muassaroh, 2020)

Wawancara dirancang untuk merekam pendapat, perasaan, emosi, dan hal-hal lainnya terkait dengan individu dalam sebuah organisasi. Melakukan wawancara memungkinkan peneliti untuk memperoleh lebih banyak data sehingga mereka dapat memahami budaya melalui bahasa dan ekspresi hak-hak responden. Mengklarifikasi hal apa yang tidak dimengerti.. Teknis wawancara dapat dilakukan secara sistematis atau tidak. Wawancara sistematis yaitu wawancara yang terlebih dahulu menyusun instrument pedoman wawancara. Wawancara yang tidak sistematis adalah wawancara yang dilakukan secara langsung tanpa menyusun instrument pedoman wawancara terlebih dahulu.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai tentang suatu variable berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, agenda dan sebagainya. Dokumentasi merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber data non-manusia, seperti data dari catatan, buku, buku harian, dan sebagainya. Fungsi dari dokumen ini dipergunakan sebagai metode pelengkap, yaitu untuk memperoleh data tentang SMP Islam Nurul Ihsan. Metode pengumpulan data ini dilakukan peneliti untuk memperoleh arsip atau dokumen.

F. Analisis Data

Analisis data kualitatif Jika diperoleh data realitas data kualitatif berupa kumpulan kata-kata bukan rangkaian angka dan tidak dapat diatur ke dalam struktur kategori/klasifikasi. Data dikumpulkan menggunakan berbagai cara (observasi, wawancara, dokumen, kaset) dan biasanya diproses sebelum siap gunakan (dengan merekam, mengetik, mengedit, atau menyalin), namun analisis kualitatif masih menggunakan susunan biasa berasal teks yang diperluas, tidak terdapat perhitungan atau statistik matematis yang digunakan menjadi alat analisis.

Menurut Miles & Huberman (1992) kegiatan analisis terdiri dari tiga jalur kegiatan simultan yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulannya Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian kualitatif meliputi transkrip hasil wawancara, mereduksi data, menganalisis, menginterpretasi data dan triangulasi (Ulber, 2009).

G. Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan penelitian harus memenuhi (Moleong, 2016):

1. Mendukung nilai yang benar
2. Menyediakan hal dasar agar dapat mudah diterapkan,
3. Memperbolehkan keputusan luar yang dapat dibuat tentang kesesuaian dan prosedurnya dan kesamaan dari temuan dan keputusan-keputusannya.

Agar data yang diperoleh dari tempat penelitian memperoleh keabsahan maka peneliti dapat menggunakan teknik :

1. Memperpanjang keabsahan temuan

Sebelum melakukan studi formal, peneliti terlebih dahulu menyerahkan surat lamaran penelitian kepada petani jamur tiram putih. Ini untuk saat melakukan penelitian untuk mendapatkan umpan balik ada baiknya penelitian dilakukan dari awal sampai akhir penelitian.

2. Diskusi teman sejawat

Teknik ini dilakukan dengan melalui mengekspos yang akan terjadi sementara atau hasil akhir yang telah diperoleh dengan berdiskusi bersama teman sejawat. Teknik ini memiliki beberapa maksud tertentu menjadi salah satu teknik pemeriksaan keabsahan data (Moleong, 2016).

- a) Membuat peneliti untuk tetap mempertahankan sikap terbuka dan kejujuran.

- b) Diskusi bersama teman sejawat memberikan kesempatan untuk mulai mendalami dan menguji hipotesis kerja dari pola pikir peneliti.

Selama proses pengumpulan data, dari awal proses penelitian hingga dalam prosesnya, peneliti tidak sendiri, terkadang ditemani oleh orang lain yang mungkin diundang untuk mendiskusikan data bersama dikumpulkan. Proses ini juga dilihat sebagai diskusi sangat berguna untuk membandingkan hasil peneliti kumpulkan hasil yang orang lain dapatkan, karena bukan tidak mungkin hasil yang diperoleh mungkin juga mengalami perbedaan yang signifikan akhirnya bisa saling melengkapi.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah Singkat SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya

SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya merupakan Sekolah Menengah Pertama yang di naungi oleh Yayasan Al-Ihsan Palangka Raya yang sebelumnya telah mendirikan TKA/TPA Nurul Ihsan dan SD Islam Nurul Ihsan Palangka Raya. SMP Islam Nurul Ihsan didirikan atas dasar keinginan dari Drs. Masripani yang menanggapi keinginan masyarakat akan sekolah menengah yang dapat mendidik siswa dengan nilai-nilai Islam yang mampu mendidik siswa memiliki nilai-nilai keislaman yang dapat memenuhi perkembangan zaman. Maka pada Juli 2012 SMP Islam Nurul Ihsan mulai menjalankan kegiatan proses belajar mengajar di sekolah tersebut.

SMP Islam Nurul Ihsan berlokasi di Jalan Dr. Murjani No. 28 73111, telepon 085348332983 kecamatan Pahandut Kelurahan

Pahandut Kota Palangka Raya dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional
: 30208770.

Guru dan TU SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya tahun
Ajaran 2022/2023 sebagai berikut :

NO	Nama	Jabatan	Pendidikan	Mata Pelajaran	Ket.
1	Taufik Adji Sasono, S.Pd	Kepala Sekolah	S-1	-	GTY
2	Chairun Ni'mah, S.Pd.I	Waka Bendahara/ Guru Bidang Studi	S-2	PAI	GTY
3	Sri Widayati, S.Pd	Waka Kurikulum/ Guru Bidang Studi	S-1	IPA	PNS
4	M. Slamet Nur Widodo, S.Pd.I	Waka Kesiswaan/ Guru Bidang Studi	S-1	PAI	GTY
5	Noor Halimah, S.Pd.I	Waka Kesiswaan/ Guru Bidang Studi	S-1	SBK	GTY
6	M. Majidi Hadi A. SH.	Waka Sarana Prasarana/ Guru Bidang Studi	S-1	PKN	GTY
7	M. Syahren	Waka Humas/ Guru Bidang Studi	PGA	SKI	GTY
8	Endah Fitria, S.Pd	TU/Guru Bidang Studi	S-1	Matematika	GTY
9	Ratna Diana, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	IPS	PNS
10	Lupi Apiani, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	Matematika	GTY
11	Laila Husna, S. Pd	Guru Bidang Studi	S-1	IPA	PNS
12	Kominem, S. Pd	Guru Bidang Studi	S-1	IPS	PNS
13	Zainah Syafitri, S.Pd, M.Pd	Guru Bidang Studi	S-2	Bahasa Inggris	PNS
14	Anggriani, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	Bahasa Inggris	PNS
15	Yayuk Setiyaningsih, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	PKN	PNS

16	Ani Susiastry, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	BK	GTY
17	Markholifahannur, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	Bahasa Indonesia	GTY
18	Ahmad Sofyan	Guru Bidang Studi	SMA	B.Arab	GTY
19	Rosmiyati,S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	Bahasa Indonesia	GTY
20	Aminah, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	IPA	GTY
21	Rahmi, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	PAI	GTY
22	M. Sultan Alim	Koperasi	SMA	-	GTY
23	Sando Fransukma, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	PJO	GTY
24	Nor Hasanah, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	Prakarya	GTY
25	Yuan Akhmad Al-Furqansyah, S.Pd	Guru Bidang Studi	S-1	PJO	GTY

Tabel 4 Data Guru dan TU SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya

Keadaan/jumlah peserta didik pada tahun pelajaran 2022/2023 pertanggal 10 Agustus 2022 seluruhnya berjumlah 327 Peserta Didik, dengan perincian sebagai berikut :

Kelas	Jumlah		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
VII	60	53	113
VIII	43	56	99
IX	61	54	115
Jumlah	164	163	327

Tabel 5 Data Siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya

b. Visi dan Misi SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya

Visi SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya adalah **Mewujudkan pribadi siswa yang cakap, cendikia dan berakhlak mulia.** Visi tersebut untuk mengantisipasi perkembangan dan tantangan masa depan, seperti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, era globalisasi, dan lain-lain, yang akan mempengaruhi karakter manusia SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya memiliki citra moral yang menggambarkan profil sekolah masa depan yang diinginkan dan diwujudkan dalam visi tersebut.

Visi di atas mencerminkan cita-cita sekolah Berorientasi masa depan dengan mempertimbangkan kemungkinan saat ini bersama dengan norma dan harapan masyarakat pengguna. Untuk mewujudkannya SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya menentukan langkah-langkah strategis yang dinyatakan dalam misi sekolah berikut ini:

- 1) Menyiapkan peserta didik memiliki kemampuan intelektual, emosional, spiritual dan sosial yang bermutu tinggi.
- 2) Mendorong pencapaian intrakurikuler dan ekstrakurikuler dalam bidang IMTAQ dan IPTEK.
- 3) Menyeimbangkan pengalaman belajar dalam mengembangkan etika, logika, estetika dan kinestika.
- 4) Mengembangkan kurikulum IMTAQ dan IPTEK yang responsive dan adaptif terhadap tuntutan zaman.
- 5) Mengedepankan profesionalisme tenaga kependidikan dan uswatun hasanah.
- 6) Menjadikan sistem teknologi, informasi, dan komunikasi dalam sistem administrasi sekolah.

- 7) Membangun partisipasi warga sekolah dan masyarakat dalam meningkatkan mutu pendidikan.
- 8) Menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif dan islami.

Untuk mencapai standar mutu pendidikan yang dapat dipertanggungjawabkan secara nasional, kegiatan pembelajaran di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya mengacu pada standar kompetensi lulusan yang telah ditetapkan oleh BNSP yaitu sebagai berikut :

- 1) Berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang dianut sesuai dengan perkembangan remaja.
- 2) Mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan diri serta memperbaiki kekurangannya.
- 3) Menunjukkan percaya diri dan bertanggung jawab atas perilaku, perbuatan, dan pekerjaannya.
- 4) Berpartisipasi dalam penegakan aturan-aturan sosial.
- 5) Menghargai keberagaman agama, bangsa, suku, ras, dan golongan sosial ekonomi dalam lingkup global.
- 6) Membangun dan menerapkan informasi dan pengetahuan secara logis, kritis, kreatif, dan inovatif.
- 7) Menunjukkan kemampuan berpikir logis, kritis, kreatif, dan inovatif dalam pengambilan keputusan.
- 8) Menunjukkan kemampuan mengembangkan budaya belajar untuk pemberdayaan diri.
- 9) Menunjukkan sikap kompetitif dan sportif untuk mendapatkan hasil yang terbaik.
- 10) Menunjukkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah kompleks.
- 11) Menunjukkan kemampuan menganalisis gejala alam dan sosial.

- 12) Memanfaatkan lingkungan secara produktif dan bertanggung jawab.
- 13) Berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara secara demokratis dalam wadah negara kesatuan republik Indonesia.
- 14) Mengekspresikan diri melalui kegiatan seni dan budaya.
- 15) Mengapresiasi karya seni dan budaya.
- 16) Menghasilkan karya kreatif, baik individual atau kelompok.
- 17) Menjaga kesehatan dan keamanan diri, kebugaran jasmani, serta kebersihan lingkungan.
- 18) Berkomunikasi lisan dan tulisan secara efektif dan santun.
- 19) Memahami hak dan kewajiban diri dan orang lain dalam pergaulan di masyarakat.
- 20) menghargai adanya perbedaan pendapat dan berempati terhadap orang lain.
- 21) menunjukkan keterampilan membaca dan menulis naskah secara sistematis dan estetis.
- 22) Menunjukkan keterampilan menyimak, membaca, menulis, dan berbicara dalam bahasa Indonesia dan Inggris.
- 23) Menguasai pengetahuan yang diperlukan untuk mengikuti pendidikan tinggi.

2. Paparan Data

a. Deskripsi Masalah

Nama Responden	Jenis Kelamin	Kelas	Total Skor
KN	Laki-Laki	8 ³	20
MF	Laki-Laki	8 ³	20
RRC	Perempuan	8 ³	20
K	Perempuan	8 ³	20

AA	Perempuan	8 ³	22
AR	Laki-Laki	7 ¹	20
MHB	Laki-Laki	7 ¹	22
S	Perempuan	7 ¹	22
SRA	Perempuan	7 ¹	20
R	Laki-Laki	7 ¹	28

Tabel 6 Hasil kuesioner penelitian

Dalam hal ini berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan kepada kepala sekolah dan guru konseling di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya bahwa beberapa siswa sering tertidur dikelas dan terlambat masuk sekolah dikarenakan mengalami permasalahan tidur malam.

Menurut hasil wawancara dengan siswa, siswa sering mengantuk dikelas dan tidak fokus saat pelajaran berlangsung hal ini dikarenakan pada saat malam hari siswa tersebut terlalu asik bermain handphone sehingga lupa waktu tidur, selain itu beberapa siswa mengatakan mengalami kesulitan tidur saat malam hari. Adapun hal-hal yang dialami seseorang ketika mengalami gangguan tidur adalah sulit berkonsentrasi, sering mengantuk, mudah lelah, dan kesulitan untuk bangun di pagi hari.

b. Proses Konseling

1) Identifikasi Masalah

Pada tahap ini peneliti mengulas kembali permasalahan siswa yang mengalami gangguan tidur secara lebih mendalam. Hal yang mendasar adalah mendiskusikan permasalahan yang dialami dan hal yang diharapkan setelah melakukan proses konseling terapi wudhu.

Identifikasi ini bertujuan untuk mengetahui gejala yang ditimbulkan. Sehingga peneliti mampu menggali informasi yang mendalam terhadap permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Informasi didapatkan melalui wawancara langsung dan pengisian kuesioner terkait gangguan tidur (Aisi, 2017).

2) Diagnosis

Diagnosis yaitu langkah dalam melakukan identifikasi sebab dari suatu permasalahan. Pada hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar masalah penyebab gangguan tidur siswa.

Berdasarkan gejala-gejala yang dialami yaitu dikarenakan ketergantungan dalam bermain gadget ataupun *game online*, mengonsumsi kafein, dan lingkungan tempat tinggal yang kurang nyaman. Akibatnya siswa mengalami gangguan tidur dan kesulitan dalam mengelola waktu tidur yang baik.

3) Prognosis

Setelah mengetahui masalah yang dialami oleh siswa, langkah berikutnya yaitu langkah untuk menentukan jenis

bantuan yang akan dilaksanakan untuk membantu mengatasi permasalahan siswa. Setelah melakukan observasi dan wawancara, maka peneliti menggunakan *treatment Terapi Wudhu* yang dapat membantu mengatasi masalah gangguan tidur yang dialami oleh siswa.

4) Terapi/ *Treatment*

Langkah berikutnya ialah pelaksanaan pemberian bantuan. Pada langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan peneliti dalam membantu mengatasi permasalahan siswa.

Wudhu merupakan terapi yang digunakan dalam penelitian ini, wudhu adalah terapi dimana gerakan dalam penelitian ini mengikuti gerakan wudhu serta sesuai dengan syarat ketentuan rukun, sunnah wudhu dan memenuhi ketentuan terapiutik.

Terapi wudhu diharapkan dapat memberikan manfaat baik siswa atau siapapun yang mempunyai masalah gangguan tidur dapat sembuh dengan izin Allah SWT. Penyebab permasalahan yang dialami siswa dapat dilihat tingkat dari permasalahan siswa yakni berada dilevel sedang dan tinggi.

c. Pengarahan oleh peneliti

Peneliti memberikan pengarahan kepada siswa terkait apa yang harus mereka lakukan selama pelaksanaan terapi wudhu, sehingga saat pelaksanaan terapi wudhu siswa mampu melaksanakannya. Pembelajaran wudhu yang gerakannya

mengikuti gerakan wudhu serta sesuai dengan syarat-syarat ketentuan rukun, sunnah wudhu dan memenuhi ketentuan terapiutik.

1) Penjelasan terapi wudhu

Peneliti memberikan penjelasan kepada siswa tentang pelaksanaan terapi wudhu. Tahap-tahap yang dipaparkan sesuai dengan apa yang telah dipaparkan peneliti pada bab sebelumnya, sehingga dari pedoman tersebut, siswa dapat memahami semua tahapan yang ada.

2) Membaca doa bersama-sama

Peneliti membacakan doa terlebih dahulu. Untuk setiap bagian tubuh yang dibersihkan dan dibasuh dengan air wudhu dibaca dan dihafalkan bersama oleh konseli dan konselor. Doa-doa itu yang akan dibaca konseli sebagai salah satu dari serangkaian proses terapi wudhu.

3) Konseli mengingat rangkaian-rangkaian wudhu

Konselor mengajak siswa buat mengingat balik serangkaian proses wudhu yang telah diperoleh dari proses sebelumnya. Tahapan ini bertujuan supaya selama proses terapi siswa bisa tahu serta melaksanakan dengan baik sebagai akibatnya mencapai keberhasilan terapi wudhu yang maksimal.

4) Pemberian sugesti kepada konseli

Pemberian sugesti ini bertujuan untuk membimbing mereka agar yakin bahwa terapi ini bisa menyelesaikan masalah konseli dan berharap kepada Allah SWT agar supaya masalah konseli dapat teratasi. Isi sugesti tersebut yaitu *“Yaa Allah, saat ini saya mengalami gangguan tidur malam hari yang menyebabkan saya sering mengantuk di dikelas dan tidak fokus belajar, saya berharap hanya kepada-MU yaa Allah, dengan terapi wudhu ini saya dapat mengurangi gangguan tidur yang dialami rasa, sekali lagi saya berharap hanya kepada-Mu yaa Allah.* Sugesti ini, dibacakan ketika memulai berwudhu. Jadi siswa membacakan lafadz basmalah dan setelah itu, disitu sugesti tersebut dibacakan.

5) Pemberian contoh proses terapi wudhu

Tahap ini peneliti menyampaikan model serta mempraktekkan asal mula awal sampai akhir tahapan wudhu yakni mulai berniat sampai berasal tahapan wudhu yakni membasuh kedua kaki hingga tumit dan berdoa sehabis wudhu. pada tahap ini siswa hanya melihat serta memperhatikan setiap gerakan yang dilakukan peneliti.

- d. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 1 minggu, tempat, hari dan tanggal pelaksanaan dari Terapi Wudhu oleh siswa

Proses berikutnya adalah siswa menerapkan terapi yang telah didapatkan dari penjelasan sebelumnya. Pada saat proses ini,

peneliti memantau siswa selama pelaksanaan tersebut. Pada tanggal 30 Agustus-6 September 2022, bertepatan sebelum memasuki waktu shalat dzuhur, sekitar jam 11.30, bertempat di Mushola SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya. Dilanjutkan dengan melakukan terapi wudhu tersebut di rumah masing-masing siswa sebelum tidur pada malam hari.

Tempat	Hari	Tanggal	Jam dan kegiatan
SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya	Selasa	30 september 2022	09.00-11.30 Peneliti memberikan kuesioner pertama dan kedua kepada siswa. Setelah diketahui siswa mana yang bermasalah terhadap kualitas tidurnya setelah itu siswa melakukan terapi wudhu yang dipantau oleh peneliti.
SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya	Rabu	31 Agustus 2022	10.30 Peneliti datang ke lokasi untuk menjelaskan beberapa penyebab dari gangguan tidur dan menjelaskan secara lengkap tata cara berwudhu. Peneliti memantau siswa melaksanakan terapi wudhu.
SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya	Kamis	1 September 2022	09.00 Memantau siswa melaksanakan terapi wudhu dan melihat perkembangan siswa.
Rumah masing-masing siswa	Jum'at	2 september 2022	20.00 Menghubungi masing-masing siswa untuk melaksanakan terapi wudhu dan melihat perkembangannya. Beberapa dari siswa masih kebanyakan susah untuk tidur di bawah jam 21.00.
Rumah masing-masing siswa	Sabtu	3 September 2022	20.00 Menghubungi masing-masing siswa untuk melakukan terapi wudhu sebelum tidur dan mempertanyakan perkembangannya.
Rumah masing-masing siswa	Minggu	4 September 2022	Menghubungi masing-masing siswa untuk melakukan terapi wudhu sebelum tidur dan mempertanyakan perkembangannya.
Rumah masing-masing siswa	Senin	5 September 2022	Menghubungi masing-masing siswa untuk melakukan terapi

masing siswa			wudhu sebelum tidur dan mempertanyakan perkembangan yang dirasakan masing-masing siswa.
Rumah masing-masing siswa	Senin	12 September 2022	Menghubungi masing-masing siswa untuk mempertanyakan hasil dari melakukan terapi wudhu tersebut selama 1 minggu.

Tabel 7 Uraian pelaksanaan penelitian konseling Islam terapi wudhu

e. Evaluasi / *follow up*

Follow up atau penilaian berfungsi untuk memudahkan peneliti buat melihat sejauh mana konseling terapi wudhu yang dilakukan oleh siswa sinkron dengan asa atau hasilnya. Langkah *follow up* Langkah selanjutnya diperiksa untuk kemajuan lebih lanjut, Pada *follow up*, peneliti kembali melakukan observasi bahkan setelah terapi selesai. Selama proses konseling dengan menggunakan terapi wudhu untuk mengurangi permasalahan gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya, siswa yang sebelumnya memiliki permasalahan sering mengantuk dikelas dan terlambat masuk sekolah semakin terlihat perubahannya. Tentu saja peneliti disini turut bersemangat melihat perubahan yang terjadi terhadap siswa, pasalnya siswa yang menjalankan proses konseling ini tentu saja dengan waktu yang tidak begitu lama. Walaupun tidak semua permasalahan tidur ini berkurang, namun seiring berjalannya waktu konsentrasi siswa disekolah kembali membaik. Bentuk tindak lanjut yang dilakukan peneliti berupa wawancara kembali kepada siswa untuk

mengetahui perubahan yang dialami sebelum dan sesudah proses terapi.

f. Perubahan Konseli

Perubahan yang dialami siswa sehabis melalui beberapa terapi wudhu memang tidak secara langsung mengalami perubahan yang begitu pesat karena keterbatasan waktu serta membutuhkan proses, tapi terlihat beberapa perubahan yang terjadi dalam diri siswa.

Peneliti bertemu dengan siswa di kelas 7¹ terdiri dari 28 siswa dan kelas 8³ terdiri dari 29 siswa, setelahnya peneliti membagikan kuesioner pertama kepada setiap siswa untuk mengetahui gangguan tidur yang dialami siswa. Peneliti bertemu dengan siswa untuk melakukan kuesioner yang kedua di kelas 7¹ terdiri 5 siswa dan kelas 8³ terdiri dari 5 siswa, penelitian ini dilaksanakan selama 5 kali pertemuan. Siswa menyatakan bahwa setelah penjelasan dan praktek mereka akan mengikuti apa yang telah mereka ketahui sebelumnya. Siswa mempraktikkan apa yang konseli dapatkan dari konselor. Hampir setiap malam sebelum tidur, para siswa pergi ke kamar masing-masing dan membersihkan diri sebelum bersiap-siap untuk tidur . Pada tanggal 4-6 September 2022 awalnya siswa tidak percaya akan adanya seperti itu, akan tetapi setelah siswa menerapkannya, dan dengan izin Allah SWT siswa merasakan adanya ketenangan dalam diri siswa, siswa juga

merasakan kesegaran dalam pikirannya, tidak gelisah dan kesulitan jika ingin tidur malam. sesudah mendengarkan cerita siswa tersebut, peneliti berpesan agar supaya konseli permanen menjaga dan melakukan apa yang telah peneliti berikan pada konseli tentang cara berwudhu yang benar dan sesuai dengan rukun serta sunnah wudhu.

B. Pembahasan Penelitian

1. Analisis perilaku gangguan tidur yang dialami oleh siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan rata-rata rentang nilai kualitas tidur siswa adalah >10 , nilai maksimum kualitas tidur peserta didik sebanyak 15 termasuk pada kategori kualitas tidur buruk dan nilai minimum sebesar 1 termasuk dalam kualitas tidur baik. Dari akibat tersebut disimpulkan bahwa kelas 7¹ dan 8³ di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya mengalami kualitas tidur yang buruk dengan skor nilai >10 . Rata-rata siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kecanduan bermain gadget, mengonsumsi kafein sebelum tidur, lingkungan saat tidur yang kurang nyaman, dan terlalu banyak beraktifitas di luar sekolah.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohd. Luthfi dkk (2017), mengatakan bahwa hal tersebut dapat terjadi diakibatkan beberapa faktor mirip penggunaan indera komunikasi

gadget yg berlebihan, alat-alat elektronika dikamar tidur seperti televisi, imbas lingkungan, jadwal sekolah yg padat, serta peningkatan konsumsi kafein. supaya syarat tidur membaik, sebaiknya perlu memperhatikan pola tidur, ketika tidur, serta lingkungan daerah tidur sebab hal-hal seperti ini yg dapat menghipnotis kualitas tidur seseorang. Bila kualitas tidur baik, maka tubuh akan selalu sehat, segar, bugar serta bersemangat buat melakukan aktifitas disiang hari dan konsentrasi belajar pun tidak akan terganggu. Gangguan pola tidur bisa menyebabkan keluarnya banyak sekali penyakit yaitu para remaja tak jarang mengalami lelah, gelisah, menguap/mengantuk, aktivitas sekolah terganggu, bahkan seringkali kehilangan konsentrasi di saat menerima pelajaran pada sekolah (indriani, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa mengalami kualitas tidur yang jelek, hal ini ditimbulkan karena lingkungan tempat tidur yang kurang nyaman, banyaknya aktifitas diluar sekolah, penggunaan gadget yang berlebihan, serta konsumsi kafein sebelum tidur.

2. Analisis konseling Islam dengan terapi wudhu untuk mengurangi perilaku gangguan tidur gangguan tidur yang dialami oleh siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya

Setelah serangkaian proses konseling telah dilaksanakan yaitu dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment/terapi*, dan *follow*

up (evaluasi). Peneliti melakukan analisis untuk membandingkan teori dan data lapangan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan, 2018) dalam melaksanakan proses pemberian terapi wudhu dalam mengurangi perasaan minder waktu presentasi seorang mahasiswa bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dilaksanakan berasal tahapan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment/terapi*, sampai *follow up* (penilaian). Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah proses terapi yang dijalankan telah sesuai seceri teori bimbingan dan konseling islam atau tidak. Berikut perbandingan data teori dan data lapangan yang dilakukan oleh peneliti:

No.	Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah yaitu langkah peneliti mengetahui sejauh mana gejala nampak yang dialami konseli.	Dalam melaksanakan kegiatan proses konseling yang dilakukan di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya, peneliti mengumpulkan sumber data melalui wawancara terhadap kepala sekolah, guru bk dan siswa. Setelah melakukan wawancara dan observasi, diketahui bahwa siswa kelas 7 ¹ dan 8 ³ mengalami permasalahan gangguan tidur. Ini ditunjukkan berdasarkan apa yang diteliti saat wawancara dan observasi.
2.	Diagnosa yaitu menetapkan persoalan yang terjadi pada diri peserta didik.	Berangkat dari identifikasi masalah yang dialami siswa, peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan yang tengah dialami siswa adalah siswa mengalami gangguan tidur dengan gejala-gejala yang ditimbulkan yaitu karena mudah lelah, sering menguap/mengantuk, dan terlambat kesekolah. Akibatnya siswa akan mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar, melemahkan

motivasi dan daya juang siswa disekolah.

3. Prognosis yakni menentukan jenis bantuan atau terapi yang akan dipergunakan sesuai dengan konflik siswa Berdasarkan hasil diagnosa yang telah dipaparkan diatas, yaitu siswa mengalami gangguan tidur yang diiringi dengan mudah lelah, sering menguap/mengantuk, dan terlambat kesekolah. Disini peneliti menggunakan terapi wudhu sebagai langkah bagi siswa untuk mengurangi permasalahan gangguan tidur. Terapi wudhu ini dianggap sesuai dengan permasalahan siswa yang tengah menurunnya kualitas tidur yang baik.

4. Treatment ialah proses pemberian terapi terhadap konseli berdasarkan prognosis yang ada. Langkah selanjutnya adalah pemberian bantuan sesuai dengan langkah prognosis. Dalam langkah ini, sangatlah penting didalam proses konseling karena Langkah ini menentukan seberapa banyak Keberhasilan Peneliti dalam Mendukung masalah siswa Maka alternatifnya akan membantu diberikan kepada siswa sebagai bantuan mengurangi masalah yang muncul dengan maksimal adalah sebagai berikut:

1. Pengarahan oleh peneliti

Di sini, peneliti membimbing siswa seperti apa yang dilakukan saat melakukan terapi wudhu. Hal ini akan memudahkan siswa untuk memahami gerakan wudhu yang tidak menyimpang dari sunnah yang telah dilakukan.

Adapun yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

a. Menjelaskan isi dari terapi wudhu.

Disini peneliti memberikan penjelasan kepada siswa terkait tahap-tahap yang harus dilakukan ketika siswa melaksanakan terapi wudhu. Tahap-tahap yang dijelaskan sesuai dengan apa yang telah dijelaskan peneliti diatas, sehingga dari pedoman tersebut, siswa mampu memahami semua tahapan yang ada didalamnya

b. Pada tahap ini, awalnya terlebih dahulu peneliti membacakan rangkaian doa yang dibaca ketika berwudhu, yang mana bacaan ini dibaca dan dihafalkan bersama-sama oleh siswa dan peneliti. Seperti yang telah dipaparkan diatas, doa-doa itulah yang akan dibaca siswa sebagai salah satu bagian dari rangkaian proses terapi wudhu.

c. Siswa mengingat kembali rangkaian-rangkaian wudhu. Peneliti mengajak siswa untuk mengingat kembali proses terapi wudhu yang telah dilakukan.

	<p>Tahap ini bertujuan agar siswa dapat memahami dan melaksanakan proses terapi secara utuh dan mencapai keberhasilan maksimal dalam terapi wudhu.</p> <p>d. Pemberian sugesti kepada siswa. Pemberian sugesti ini bertujuan untuk mengarahkan siswa agar memiliki keyakinan bahwa terapi wudhu ini bisa menyelesaikan permasalahan siswa dan berharap kepada Allah SWT agar permasalahan siswa dapat terselesaikan. Isi sugesti tersebut yaitu <i>“Yaa Allah, saat ini saya mengalami gangguan tidur malam hari yang menyebabkan saya sering mengantuk di dikelas dan tidak fokus belajar, saya berharap hanya kepada-MU yaa Allah, dengan terapi wudhu ini saya dapat mengurangi gangguan tidur yang dialami rasa, sekali lagi saya berharap hanya kepada-Mu yaa Allah”</i>. Sugesti ini, dibacakan ketika memulai berwudhu.</p> <p>2. Pemberian contoh proses terapi wudhu Pada fase ini, peneliti memberikan contoh dan amalan dari awal hingga akhir fase wudhu. Dimulai dengan niat membasuh kaki hingga tumit dan shalat setelah mandi. Selama fase ini, siswa hanya memperhatikan dan memperhatikan setiap gerakan peneliti.</p> <p>3. Waktu, tempat, hari dan tanggal pelaksanaan dari terapi wudhu. Proses selanjutnya adalah siswa menerapkan apa yang telah mereka pelajari dari presentasi peneliti ke kegiatan praktik mereka sebelumnya peneliti memantau siswa hanya selama terapi wudhu tersebut.</p>
5.	<p>Follow Up yaitu tindak lanjut untuk mengetahui sejauh mana terapi yang digunakan berhasil</p> <p>Peneliti mencoba mewawancarai kembali siswa untuk melihat perubahan apa yang mereka alami sebelum dan sesudah perlakuan terapi.</p>

Tabel 8 teori konseling Islam terapi wudhu dan data dilapangan

Berdasarkan tabel tersebut, maka analisis terapi wudhu yang dilakukan peneliti terhadap siswa sesuai dengan prosedur ajar dan konseling Islam, meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan tindak lanjut atau aftercare.

Dalam penelitian ini, alhamdulillah berjalan lancar, namun terdapat sedikit hambatan ketika menggali data siswa. Karena siswa sedang melakukan banyak kegiatan yaitu kegiatan *class meeting* sehingga pada data awal hanya didapatkan dari guru bk. Sebelum terapi dilakukan, peneliti dan siswa membuat kesepakatan kapan dan dimana akan melaksanakan proses terapi. Pada saat pemberian terapi, siswa mengikuti penjelasan yang disampaikan oleh peneliti. Sehingga proses terapi dapat berjalan dengan lancar dan nyaman.

Untuk mengetahui ada atau tidak perubahan yang dialami oleh siswa setelah proses terapi wudhu untuk mengurangi permasalahan gangguan tidur, peneliti mencari informasi tentang hal tersebut dengan bertemu pribadi dengan siswa dan mewawancarai peserta didik terkait perubahan apa yang sudah terjadi di diri peserta didik. Berikut adalah informasi yang peneliti dapatkan mengenai kondisi siswa sebelum dan setelah proses Terapi Wudhu.

a) Kondisi konseli sebelum proses terapi

Perilaku yang tampak pada siswa ketika siswa mengalami gangguan tidur yaitu mudah lelah, sering menguap/mengantuk, dan terlambat ke sekolah. Hingga ketika hal itu muncul, siswa menjadi sulit konsentrasi yang mengakibatkan siswa tidak dapat fokus terhadap pembelajaran yang diberikan.

b) Kondisi siswa sesudah proses terapi

Sesudah terapi diterapkan, siswa memperlihatkan perubahan yang positif. Adapun perubahan yang dialami siswa setelah diterapi yaitu ketika sering terlambat kesekolah sudah tidak dilakukan lagi alias masuk sekolah tepat waktu, tidak mudah mengantuk lagi ketika dikelas, tidak mudah lelah, dan dapat berkonsentrasi kembali sehingga dapat memahami pelajaran yang diberikan.

Hal ini sependapat dengan (Muassaroh, 2020) bahwa Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Menangani sulit tidur pada seseorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan dikategorikan berhasil, terlihat berasal perubahan konseli yang sebelumnya selalu merasa cemas atau membayangkan sesaat sebelum tidur problem yang ia hadapi membuatnya mengalami sulit tidur. tetapi, setelah menerima pengobatan untuk kebiasaan insomnia, gangguan yang dialami mulai berkurang.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Gangguan tidur yang dialami oleh siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya pada kelas 7¹ dan 8³ disebabkan karena lingkungan tempat tidur yang kurang nyaman, banyaknya aktifitas diluar sekolah,

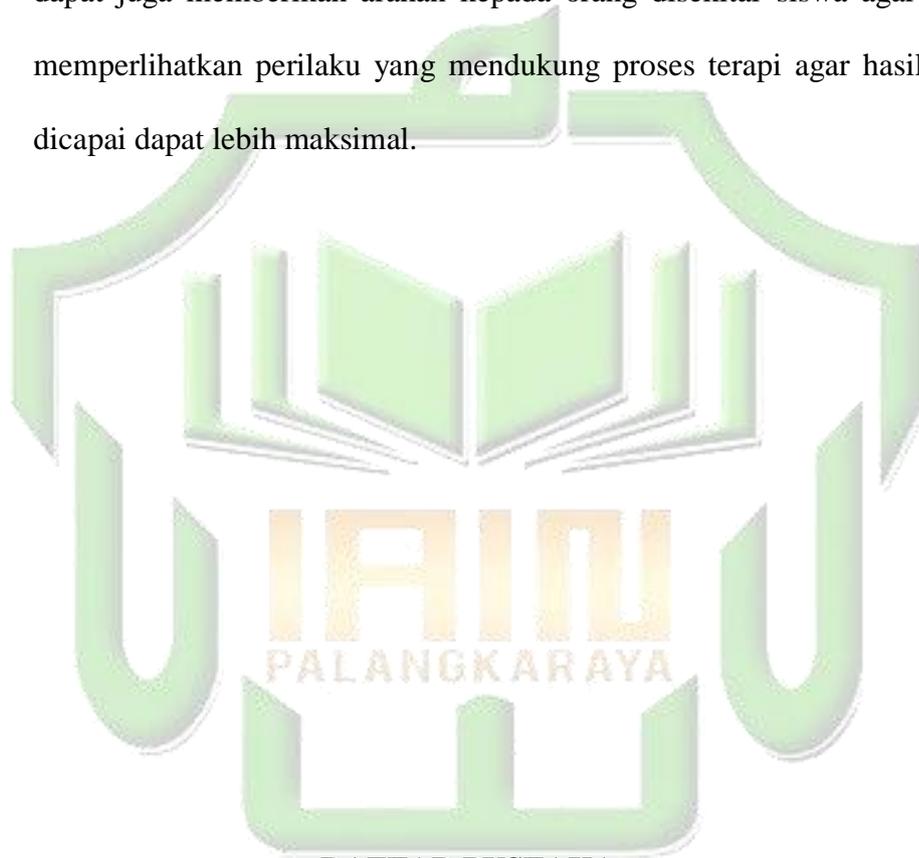
penggunaan gadget yang berlebihan, dan konsumsi kafein sebelum tidur. Hal ini menyebabkan siswa menjadi mudah lelah, sering menguap/mengantuk di kelas, dan terlambat berangkat ke sekolah. Gangguan tidur memberikan dampak negatif bagi siswa yaitu menyebabkan siswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi sehingga siswa tidak dapat fokus terhadap pembelajaran yang diberikan.

2. Hasil akhir dari proses terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya pada kelas 7¹ dan 8³ tergolong cukup berhasil Hal ini terlihat pada perubahan yang dialami siswa sebelum dan sesudah proses terapi wudhu. Perilaku yang tampak pada siswa ketika siswa mengalami gangguan tidur yaitu mudah lelah, sering menguap/mengantuk, dan terlambat ke sekolah. Setelah diberikan terapi siswa yang pada awalnya sering terlambat ke sekolah sekarang tidak mengulanginya alias masuk sekolah tepat waktu, tidak mudah mengantuk lagi ketika di kelas, tidak mudah lelah, dan dapat berkonsentrasi kembali sehingga dapat memahami pelajaran yang diberikan. Konseling Islam terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur siswa perlahan-lahan mengalami perubahan walau hanya beberapa persen dari target yang peneliti tetapkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, konseling islam terapi wudhu untuk mengurangi gangguan

tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya ini terdapat banyak kekurangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat kepada pengajar diharapkan dapat memantau perkembangan siswa meskipun proses konseling telah selesai. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya selain melakukan proses terapi kepada siswa, dapat juga memberikan arahan kepada orang disekitar siswa agar dapat memperlihatkan perilaku yang mendukung proses terapi agar hasil yang dicapai dapat lebih maksimal.



DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, M. (1998). *Terjemah Subulus Salam*. Al Ikhlas.
- Adz-Dzaky, M. H. B. (2004). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Fajar Pustaka Baru.
- A'fua, N. L. (2017). *Terapi wudhu dalam menangani gangguan psikosomatis bagi penderita gastritis di Sidoarjo* [PhD Thesis]. UIN Sunan Ampel Surabaya.

- Aisi, V. Z. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia pada Lansia (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang)*. STIKES Insan Cendekia Medika.
- Amalina, S., Sitaresmi, M. N., & Gamayanti, I. L. (2015). *Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur*. 17.
- Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Amzah.
- Amir, N. A. (2021). *Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare*. IAIN Parepare.
- Anselm, S., & Corbin, J. (2003). *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif*. Pustaka Pelajar.
- Awwal, H., Hartanto, F., & Hendrianingtyas, M. (2015). *Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun: Studi Pada Siswa SMPN 5 Semarang*. 4, 8.
- Az-Zahrani, M. bin S. (2005). *Konseling terapi*. Gema Insani.
- Badri, A., Abdul Aziz, I., & Mustaniruddin, A. (2021). *Penafsiran Ayat-Ayat Thaharah Dalam Kitab Tafsir Al-Misbah (Studi Tafsir Tematik)* [PhD Thesis]. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Behrman, R. E., Kilegman, R. M., & Arvin, A. M. (2000). *Ilmu Kesehatan Anak Nelson (15 ed., Vol. 3)*. EGC.
- Bungin, B. (2012). *Analisa Data Penelitian Kualitatif*. Rajawali Pers.
- Corey, G. (1988). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT. Eresco.
- Denzin, & Lincoln. (2009). *Handbook of Qualitative Research*. Pustaka Pelajar.
- Dewi, S., & Nursasi, A. Y. (2013). *Gangguan Pola Tidur dan Prestasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah 9-12 Tahun*.
- Faqih, A. R. (2001). *Bimbingan dan Koseling dalam Islam*. UII Press.
- Faqih, A. R. (2004). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. LPPAI UII Press.
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016a). *Intervesnsi Sleep Hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal*. 18, 7.

- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016b). Intervensi Sleep Hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal. *Sari Pediatri*, 18(2), 93–99. <https://doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2009). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149–154.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Aditia, R., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11, 6.
- Hasanah, H. (2017). *Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)*. 8.
- Herdiman, A. (2015). *Hubungan Gangguan Tidur Terhadap Prestasi Belajar pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Semarang Studi pada Siswa SMP N 5 Semarang*.
- Kristanto, A. (2018). *Perancangan Sistem Informasi dan Aplikasinya*. Gava Media.
- Kurniawan. (2018a). *Terapi Wudhu untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi pada Seorang Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kurniawan, K. (2018b). *Terapi Wudhu untuk mengurangi rasa minder saat presentasi pada seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya [PhD Thesis]*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Lestari, N. D., & Minan, M. R. (2018a). *Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja*. 18, 6.
- Lestari, N. D., & Minan, M. R. (2018b). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika: Jurnal*

Kedokteran dan Kesehatan, 18(2), 49–54.
<https://doi.org/10.18196/mm.180215>

- Lumantow, Rompas, S., & Onibala, F. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat*. 4.
- Mariyana, R., Oktorina, R., & Pratama, A. (2020). Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *April, 2020*, 3, 10. Zotero.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). *Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi*. 14.
- Masdudi, M. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah* (A. Dr. Azhar, Ed.; Vol. 1). Nurjati Press.
<http://repository.syekhnurjati.ac.id/1007/web.syekhnurjati.ac.id>
- Matheer, M. (2014). *Rahasia Butiran Air Wudhu Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*. Lembar Langit Indonesia.
- Matheer, M. (2015). *Kedahsyatan Manfaat Air Wudhu Berdasarkan Al-Qur'an dan As-sunah*. PT. Serambi Semesta Distribusi.
- Miles, & Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Universitas Indonesia Press.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (35 ed.). Remaja Rosdakarya.
- Monika, S., Rayasari, F., & Badriah, S. (2021). *Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi*. 12.
- Muassaroh, H. (2020a). *Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Istri Di Desa Sabiyon Bangkalan*. 2020, 120. Zotero.
- Muassaroh, H. (2020b). *Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk menangani Insomnia pada seorang istri di Desa Sabiyon Bangkalan* [PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/42567/>
- Natawidjaya, R. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Rizqi Press.

- Puspasari, S. A., Untari, I., & Wardani, I. K. (2019). Upaya Terapi Wudhu Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Asuhan Keperawatan Gerontik. *ITS PKU Muhammadiyah Surakarta*, 8.
- Radityo, Wyn. E. (2012). *Depresi dan Gangguan Tidur*. 16.
- Rahmania, A. (2016a). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skala Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan*. 4, 7.
- Rahmania, A. (2016b). Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skala Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan. *Masker Medika*, 4(2), 418–424.
- Rifa'i, Moh. (2015). *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*. CV. Toha Putra.
- Rinawati, M. (2012). Pengaruh terapi Wudhu Sebelum Tidur terhadap Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. 2013, 13.
- Sagiran. (2012). *Mukjizat Gerakan Shalat*. Qultum Media.
- Saputra, O., & Rohmah, W. (2016). Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Malam Hari dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan. *Medical Journal of Lampung University*, 5. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1059>
- Semiawan, C. R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristi dan Keunggulannya*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sukardi, D. ketut. (1985). *Pengantar Teori Konseling*. Ghalia Indonesia.
- Surya, M. (1988). *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan*. Yogyakarta.
- Sutabri, T. (2012). *Analisis Sistem Informasi*. Andi.
- Syukur, M. A. (2008). *Kitab Sabilal Muhtadin 1*. PT. Bina Ilmu.
- Syukur, M. A. (2012). Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), Art. 2.
- Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2004). *Masalah Tidur pada Anak*. 6, 138–142.
- Ulber, S. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. PT. Refika Aditama.
- Winkel, W. S. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. PT. Gramedia.

Zein, S. A. (2015). *Refresh & Install Ulang Otakmu dengan Shalat*. Sabil.

