

**PROPOSAL**

**LAYANAN KONSELING QUR'ANI DENGAN TERAPI FITRAH DALAM  
MENGATASI KECEMASAN SISWA INSOMNIA DI SMAN 3 SELONG**



**Oleh :**

**FENI MARTHA PRATIWI**

**NPM.190101009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS HAMZANWADI**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**LAYANAN KONSELING QUR'ANI DENGAN TERAPI FITRAH DALAM  
MENGATASI KECEMASAN YANG MENYEBABKAN INSOMNIA PADA  
SISWA DI SMAN 3 SELONG**

**FENI MARTHA PRATIWI  
NPM: 190101009**

Proposal ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk melaksanakan penelitian di sekolah menengah pertama  
Program Studi Bimbingan Konseling

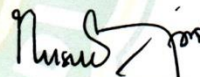
Pancor, 1 Agustus 2023  
Menyetujui,

Pembimbing I



**Dr. Ridwan M.Pd  
NIDN. 0031126167**

Pembimbing II



**Drs. H Nusuki, M.Pd  
NIDN. 0831126503**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Bimbingan Konseling  
Universitas Hamzanwadi



**Fitri Aulia, M. Pd  
NIDN. 0811028901**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
<b>A. Kajian Teori</b> .....	<b>7</b>
1. Kecemasan .....	7
a. Pengertian Kecemasan .....	7
b. Ciri-ciri Kecemasan .....	8
c. Jenis-jenis Kecemasan .....	9
d. Tingkat Kecemasan .....	10
e. Faktor Penyebab Kecemasan.....	11
f. Upaya Mengatasi Kecemasan .....	12
2. Insomnia.....	13
a. Pengertian Insomnia .....	13
b. Penyebab Insomnia .....	14
c. Ciri-ciri Insomnia .....	15
3. Konsep Konseling Qur'ani Terapi Fitrah .....	15
a. Pengertian Konseling Qur'ani .....	15
b. Tujuan Konseling Qur'ani.....	16
c. Tahapan Konseling Qur'ani .....	18
d. Pengertian Terapi Fitrah.....	19
e. Tujuan Terapi Fitrah .....	20
f. Penerapan Terapi Fitrah .....	21
4. Konseling kelompok.....	22
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	22
b. Tujuan Konseling Kelompok .....	22
c. Asas-asas Konseling Kelompok.....	23
<b>B. Hasil Penelitian yang Relevan</b> .....	<b>24</b>

<b>C. Kerangka Berfikir .....</b>	<b>26</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
D. Populasi dan Subyek Penelitian .....	31
E. Variabel Penelitian .....	32
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	33
G. Validasi dan Reliabilitas Instrumen .....	36
H. Teknik Analisis Data.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Periode remaja menjadi salah satu terpenting dalam kehidupan manusia. Masa remaja merupakan periode peralihan atau masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja ini disebut masa peralihan karena memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari periode lain. Pada masa ini, individu penuh dengan tekanan, yang mengakibatkan ketidakstabilan emosi, cemas dan tidak nyaman pada diri seseorang karena hal tersebut diharuskan beradaptasi dan menerima suatu perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini ditandai dengan berubahnya sikap, perasaan, emosi dan pola tidur (Hidayati & Farid, 2016).

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kecemasan. Berdasarkan data WHO, secara global terdapat 3,6 % populasi dunia mengalami kecemasan (Nasution, 2018). Berdasarkan data Indonesia Nasional Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, satu dari tiga remaja yang berusia antara 10 hingga 17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang paling banyak adalah kecemasan. Terdapat sekitar 15,5 juta remaja Indonesia, atau sekitar 3,7% dari populasi remaja yang mengalami kecemasan (Anonim 2022).

Kecemasan adalah emosi negatif yang mengakibatkan rasa khawatir akan adanya bahaya yang terjadi di masa yang akan datang (Annisa & Ifdil 2016). Menurut Surwandi & Malinti (2020) kecemasan sebenarnya perasaan normal yang dialami manusia, ketika seseorang merasa cemas mereka diberikan pemberitahuan akan adanya situasi berbahaya yang dapat mengancam. Menurut Rahmi & Muslimahayati (2021) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja terdiri dari faktor internal

dan eksternal. Faktor internal perubahan dalam diri remaja yang memerlukan dukungan keluarga. Selain itu juga pengaruh kepribadian remaja yang memiliki kepribadian tertutup akan sulit menerima perubahan atau beradaptasi, dan mudah *overthinking* tipe kepribadian ini rata-rata tingkat kecemasnya tinggi. Sedangkan faktor eksternal timbul dari lingkungan keluarga dan sosial. Mempertahankan hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar dan keluarga memiliki dampak positif dan dapat mengurangi tingkat kecemasan (Sitepu & Simanungkalit, 2019). Ada faktor-faktor penting lainnya yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan, seperti faktor religius. Faktor religius melibatkan keyakinan, sikap, dan perilaku yang mencerminkan agama seseorang (Muslimathayati & Rahmy, 2021).

Menurut Fitria & Ifdil (2021) cemas yang dialami remaja bisa berpengaruh terhadap kesulitan dalam berkonsentrasi, sering lupa, mudah marah dan peningkatan kegugupan. Selain itu kecemasan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur, yang menyebabkan meningkatkan resiko-resiko pada kesehatan.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa dan guru BK SMAN 3 Selong. Berikut ringkasan wawancara;

Seorang siswa meminta untuk curhat pada tanggal 5 Oktober 2022, jam 08:00-09:00 Wita di ruang BK. “Saya mau curhat bu”, ya silahkan kamu kenapa?”,’Begini sebenarnya kondisi ini sudah lama saya alami bu, saya sulit sekali untuk bisa tidur bu”, kenapa bisa sulit tidur ? “ Iya bu saya juga tidak tahu sulit sekali untuk bisa tidur lebih awal, saya sering merasa takut, khawatir tanpa sebab juga bu, supaya bisa tidur tidak jarang saya mengkonsumsi obat-obat yang kadaluarsa bu, kerena dengan mengkonsumsi obat tersebut saya bisa merasa tenang dan bisa tidur bu.” Kenapa bisa seperti itu nak ? “ Gak tau bu saya merasa tenang aja setelah minum.” Obat-obatan tersebut bisa membahayakan kondisi mu nak. “ Iya bu saya ingin bisa tidur lebih awal dan tidak

mengonsumsi obat itu lagi bu.” Iya semoga segera bisa teratasi ya nak.

Sedangkan hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 17 Maret 2023, jam 09:30- 10:30 Wita di ruang BK. Yang hadir dalam wawancara tersebut dua orang guru BK senior. Guru Bk menuturkan kecemasan yang dialami terkait dengan pelajaran disekolah, sulit tidur, ingin pindah sekolah, siswa yang takut prestasinya turun, takut tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Untuk mengatasi hal tersebut penangan yang dilakukan guru BK dengan memberikan bimbingan dan konseling, baik secara individu maupun secara berkelompok berupa nasihat-nasihat.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan yang mempegaruhi kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang buruk dan sampai mengonsumsi obat-obatan seperti yang di samapaikan akan berakibat pada menikatnya resiko-resiko pada kesehatan seperti kondisi fisik dan kemampuan berpikir. Kualitas tidur yang buruk, jika terus di biarkan akan berpengaruh pada akademik di sekolah meliputi : proses belajar menjadi terganggu, tidur di dalam kelas, sulit konsentrasi, kesulitan dalam memahami mata pelajaran, menurunnya prestasi, jika prestasi menurun bisa mengakibatkan tidak naik kelas.

Dengan demikian masalah di atas penting dan menarik untuk diteliti. Menjadi penting karena masalah di atas akan mengakibatkan dampak negatif yang berat jika masalah di atas di biarkan. Oleh karena itu penting di telusuri lebih lanjut dan dicarikan upaya-upaya penanganan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang diuraika atas, maka dapat di identifikasi faktor penyebab dan alternatif solusi. Adapun faktor penyebab dari kecemasan terdiri dari dua faktor: pertama faktor internal yang berasal

dari dalam diri siswa itu sendiri dan faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga di rumah, lingkungan sekolah dan lingkungan pergaulan siswa.

Adapun alternatif solusi yang dapat di gunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut ialah dengan memberikan layanan konseling kelompok. Dalam pelaksanaan layanan konseling, ada beberapa pendekatan yang bisa di gunakan diantaranya dengan menggunakan pendekatan behavioral, pendekatan rational emotif behavioral therapy (REBT) dan Konseling Qur'ani :

1. Pendekatan Behavioral dengan teknik self management merupakan upaya merubah perilaku untuk mampu memanageren diri dari perilaku yang negatif menuju yang positif.
2. Pendekatan Rational Emotif Behavioral Therapi (REBT) merupakan suatu bentuk pendekatan untuk merubah keyakinan irasional menjadi rasional, mengelola emosi, pikiran, perilaku yang lebih baik dan realistis.
3. Konseling Qur'ani merupakan model konseling dengan menerapkan beberapa terapi yang berlandaskan Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammaad Saw (Ridwan 2018), untuk merubah perasaan yang resah dan gelisah seperti kecemasan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikas masalah diatas fokus masalah yang diatasi ialah kecemasan siswa insomina, adapun alternatif solusi menggunakan layanan konseling Qur'ani dengan menerapkan terapi fitrah. Konseling Qur'ani dalam penelitian ini, dijalankan dengan konseling kelompok. Sehingga subjek penelitiannya dibatasi 5 siswa kelas XI SMAN 3 Selong.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan analisis masalah yang telah di uraikan di atas, rumusan masalah dan dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kecemasan siswa insomnia kelas XI SMAN 3 Selong Tahun Pelajaran 2023/2024?



2. Bagaimana efektifitas penerapan konseling Qur'ani dengan menggunakan terapi fitrah dalam mengatasi kecemasan siswa insomnia kelas XI SMAN 3 Selong Tahun Pelajaran 2023/2024 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menganalisis profil kecemasan siswa insomnia kelas XI SMAN 3 Selong Tahun Pelajaran 2023/2024.
2. Untuk menganalisis efektifitas penerapan konseling Qur'ani dengan menggunakan terapi fitrah dalam mengatasi kecemasan siswa insomnia kelas XI SMAN 3 Selong Tahun Pelajaran 2023/2024.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Bila tujuan penelitian dapat tercapai, maka diharapkan peneliti dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti sejenis dan sebagai sumbangan konseptual dalam rangka mengembangkan bimbingan dan konseling disekolah khususnya penerapan Konseling Qur'ani di Sekolah Menengah Atas.
  - b. Sebagai dasar untuk memahami peranan Konseling Qur'ani dalam mengentaskan masalah siswa mengenai kecemasan.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi siswa  
Diharapkan bahwa penelitian ini dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan siswa insomnia.
  - b. Bagi guru BK  
Bagi Guru BK diharapkan melalui hasil penelitian ini dapat menjadi panduan untuk melaksanakan layanan konseling berdasarkan al-

Qur'an. Tujuannya adalah agar masalah-masalah siswa dapat diselesaikan dengan baik, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal.

c. Bagi Peneliti

Bagi peneliti diharapkan dapat memberikan pengalaman, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan religi melalui konseling Qur'ani terapi fitah, sehingga bisa dijadikan rujukan.

d. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman bagi guru sebagai bahan dalam memberikan kajian.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Kecemasan (*Anxiety*)

###### a. Pengertian Kecemasan (*Anxiety*)

Dalam bahasa Inggris, istilah kecemasan di terjemahkan sebagai *anxiety*, yang memiliki asal kata dari bahasa Latin angustus yang berarti kaku dan ango, anxi yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Annisa dan Ifdi 2016). Kecemasan (*anxiety*) adalah kondisi normal dan wajar yang terjadi dalam kehidupan manusia. Kecemasan (*anxiety*) adalah sebuah emosi yang cenderung negatif yang ditandai oleh perasaan khawatir, waw-was dan sering kali disertai dengan perubahan dalam sistem jaringan (Nurseto, 2018).

Menurut Wahyuni (2018), kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan tegang, tidak nyaman, dan ketakutan yang muncul akibat persepsi adanya situasi peristiwa, meskipun sebagian besar sumbernya tidak diketahui dan berasal dari dalam individu itu sendiri. Perasaan ketakutan yang tidak pasti sebagai sinyal peringatan mengenai bahaya yang akan datang dan memperkuat untuk mengambil tindakan menghadapi ancaman.

Kecemasan (*anxiety*) memang merupakan bagian dari kehidupan manusia, tapi sebaiknya dihindari jika menimbulkan dampak yang negatif. Pada intinya, kecemasan memiliki dampak negatif bagi kesehatan seseorang. Seseorang yang dipenuhi oleh rasa cemas dipastikan akan merasa tertekan dan tidak tenang.

Dalam hal ini, al-Qur'an secara berulang kali mengingatkan manusia untuk tidak membiarkan dirinya larut dalam kecemasan. Keimanan dan ketakwaan merupakan obat penawar bagi kecemasan. Hal ini di tegaskan dalam Q.S. al-A'raf : 35 sebagai berikut :

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ اِنَّمَا يٰۤاَتٰىنٰكَ رُسُلٌ مِّنْكَ يَقُوۡنَ عَلَیۡكَ الْبٰتِیۡ لَا فَمَنۡ اٰتٰى وَاصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ  
عَلٰیہُمْ وَلَا هُمْ یَحْزَنُوۡنَ

Artinya : “Wahai anak cucu Adam! Jika datang kepadamu rasul- rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan ayat-ayat-Ku kepadamu, maka barang siapa bertakwa dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati.” (Anonim 2018)

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan dan ketakutan sesuatu buruk akan terjadi.

#### b. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Jeffry S. Nevid, dkk 2005 : 164 (dalam Ifdi & Anisa, 2016) kecemasan dapat di tandain oleh ciri-ciri fisik, behavior, dan kognitif. 1) Ciri-ciri fisik meliputi: a) Gangguan pada tubuh seperti berkeringat, panas dingin, dan lemas atau mati rasa, b) sering sakit kepala, c) gangguan pernapasan seperti kesulitan bernafas, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, d) gangguan pencernaan seperti mual, diare, dan perubahan nafsu makan, f) mudah marah atau mudah tersinggung, g) gelisah atau gugup. 2) Ciri-ciri kecemasan behavioral meliputi : a) Perilaku menghindar, b) perilaku tergantung. 3) Ciri-ciri kecemasan kognitif meliputi : a) khawatir berlebihan, b) kesulitan berkonsentrasi, c) pikiran terganggu.

Lubis (2019) menguraikan ciri-ciri kecemasan sebagai berikut : 1) Reaksi fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdenyut kencang, dan pusing-pusing. 2) Reaksi perilaku, yaitu menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya. 3) Reaksi

pemikiran, yaitu pemikiran bahaya secara berlebihan menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal buruk. 4) Suasana hati yang gugup, jengkel, cemas dan panik.

Sementara Anonim (2022), ciri-ciri kecemasan dapat dikenali sebagai berikut : 1) kecemasan umum yaitu perasaan cemas dan khawatir berlebihan diberbagai kondisi, sulit berkonsentrasi, merasa ragu-ragu, gelisah, mudah merasa tersinggung, takut dan sulit mengambil keputusan. 2) Gejala fisik, yaitu keringetan berlebihan, sesak nafas, sakit kepala, gemeteran, nyeri otot, mulut kering, gangguan tidur, jantung berberdebar, selalumersa lelah, dan gangguan pencernaan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang mengalami kecemasan dapat mengganggu kesehatan fisik, behavioral dan kognitif.

#### c. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Freud (dalam Anisa dan Ifdil 2016) kecemasan dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Kecemasan realistic (*realistic anxiety*), kecemasan yang berhubungan dengan perasaan takut. Kecemasan ini dijelaskan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan yang tidak spesifik, yang melibatkan kemungkinan adanya bahaya.
- 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*), kecemasan yang muncul tanpa diketahui bahaya yang mengancam. Perasaan ini berasal dari ego, tetapi timbul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap dorongan-dorongan itu sendiri, tetapi lebih kepada ketakutan akan konsekuensi atau hukuman yang mungkin timbul jika dorongan itu dipenuhi.

- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*) timbul karena adanya konflik antara ego (prinsip realitas) dan superego (moral dan kondisi ideal).

d. Tingkatan Kecemasan

Menurut Hanifah, dkk. (2020) tingkatan kecemasan dapat di bedakan menjadi 4 tingkatan :

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ini biasa dirasakan oleh kebanyakan individu kerana sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ringan membuat seseorang lebih waspada, perhatian meningkat dan masih mampu menyelesaikan masalah. Kecemasan ringan seperti terganggunya pola tidur yang diakibatkan oleh kecemasan yang tidak terkontrol.

2) Kecemasan sedang

Keadaan dimana seseorang lebih waspada dan tegang, pemikiran menjadi sempit dan kesulitan untuk memusatkan perhatian pada faktor atau peristiwa yang sangat penting baginya. Selain itu, mereka mengalami penurunan kemampuan konsentrasi.

3) Kecemasan berat

Kondisi dimana seseorang lapangan persepsi sangat sempit, ketidak mampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, fokus pada detail yang kecil, kurang memperhatikan hal-hal yang luas, dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

4) Panik

Panik adalah respons atau reaksi mendalam yang muncul sebagai akibat dari perasaan takut yang sangat kuat dan tiba-tiba. Ketika seseorang mengalami panik, mereka merasa kehilangan kendali dan ketenangan.

e. Faktor Penyebab Kecemasan

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan :

1) Faktor Internal

Menurut Untari (2014) faktor internal yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

a) Usia

Semakin meningkatnya usia seseorang, peran dan tanggung jawab seseorang cenderung berkembang dan berubah dapat menyebabkan kecemasan.

b) Jenis Kelamin

Perempuan lebih sering mengalami kecemasan di bandingkan laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi dan lebih mudah merasa cemas. Perempuan melihat kehidupan atau peristiwa yang mereka alami dengan lebih detail, sedangkan laki-laki tidak terlalu memperhatikan detailnya.

c) Fase Perkembangan

Setiap fase perkembangan memiliki dampak yang berpengaruh pada perkembangan psikologis, termasuk pemahaman diri memengaruhi perasaan, pikiran, dan perspektif individu terhadap dirinya serta hubungannya dengan orang lain. Seseorang yang memiliki pemahaman negatif tentang dirinya lebih rentan mengalami kecemasan.

d) Status Kesehatan

Seseorang yang sedang sakit memiliki tingkat kecenderungan lebih tinggi mengalami stress dan cemas.

## 2) Faktor Eksternal

Musfir Az-Zahrani (dalam Mubarak 2017) mengemukakan faktor eksternal yang memengaruhi kecemasan meliputi:

### a) Kondisi Keluarga

Jika situasi rumah dipenuhi dengan konflik dan orang tua tidak memperhatikan anak-anaknya menyebabkan ketidaknyamanan anggota rumah dapat memicu seseorang mengalami kecemasan.

### b) Kondisi Sosial

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Jika seseorang berada dalam lingkungan yang negatif dan menyebabkan perilaku yang tidak baik, mereka mungkin akan mendapat penilaian yang negatif dari masyarakat. Hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas.

### c) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan, karena banyak tuntutan dalam mengenyam pendidikan seperti banyak tugas yang diberikan oleh guru, perubahan kurikulum dan lainnya.

## f. Upaya Mengatasi Kecemasan

Kecemasan pada dasarnya dapat dialami oleh siapa saja, namun sebenarnya bisa diatasi. Berikut inilah beberapa cara mengatasi kecemasan :

- 1) Mengenali kecemasan, kecemasan yang muncul tanpa dasar dapat mengubah perilaku dan emosi seseorang, ketika pikiran negatif menguasai pikiran mereka.
- 2) Mengemukakan keadaan cemas, dengan cara menuliskan atau menceritakan dengan orang yang tepat atau orang terdekat.



- 3) Berpikir positif, apabila kecemasan telah disadari karena adanya pikiran yang negatif, disarankan untuk segera mungkin mengalihkan kearah pemikiran yang positif, sebab pemikiran berpengaruh terhadap perasaan.
- 4) Olahraga, dengan melakukan olahraga dapat meningkatkan ketahanan dan kekebalan tubuh baik secara fisik maupun mental.
- 5) Refresing, sangatlah penting bagi kehidupan manusia, karena melalui aktifitas tersebut dapat menyegarkan kembali pikirannya dan memulihkan ketahanan fisik serta kesehatan mental.
- 6) Tidur, dengan istirahat yang cukup selama enam sampai delapan jam setiap malam, tubuh dapat pulih dan kembali berenergi.
- 7) Pergaulan (silaturahmi), manusia merupakan makhluk sosial, terkadang rasa cemas terjadi karena kurang bergaul lebih banyak menyendiri, untuk menghindarinya maka seseorang hendaknya banyak melakukan intraksi social dan memiliki banyak teman.
- 8) Makan dan minum yang teratur serta cukup, ketika seseorang terlambat makan, dapat mengakibatkan kadar gula menurun dan dapat menyebabkan seseorang lebih rentan terhadap perubahan emosi dan kecemasan. Ketika tubuh kekurangan cairan atau mengalami dehidrasi, hal tersebut dapat menyebabkan meningkatnya detak jantung dan memperparah perasaan cemas. (Hawari, 2011:118).

## **2. Insomnia**

### **a. Pengertian Insomnia**

Ketidak mampuan seseorang untuk tertidur atau tetap tertidur dikenal dengan insomnia. Insomnia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur ini berkaitan dengan durasi tidur atau kualitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu,

insomnia juga berkaitan dengan tidak adanya efektifitas dalam tidur yang dialami seseorang (Hidayat 2016).

Menurut Frita (dalam Widiani dkk. 2017) Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami, suatu gejala yang mendasari biasanya gangguan psikologi seperti kecemasan, depresi dan gangguan emosi lainnya.

Sementara menurut Warja dkk. (2019), Insomnia adalah kondisi ketika kebutuhan tidur seseorang tidak dapat dipenuhi dari segi kualitas maupun kuantitas. Seseorang yang mengalami insomnia sering kali mengalami sulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Seseorang yang mengalami insomnia akan merasa mengantuk yang berlebihan pada siang karena kualitas dan kuantitas tidurnya tidak tercukupi (Hardisman, 2016).

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa insomnia adalah suatu kondisi dimana terganggunya kualitas dan kuantitas tidur seseorang, yang dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh.

#### b. Penyebab Insomnia

Seseorang yang mengalami gangguan tidur mengalami pola tidur yang terbalik, dimana mereka tertidur saat seharusnya tidak tidur dan terbangun saat waktunya tidur. Orang yang terganggu tidurnya juga merasa tidak tenang dan belum mendapatkan tidur yang memadai. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan insomnia menurut Widya (2016) :

- 1) Stres dan kecemasan
- 2) Gangguan suasana hati
- 3) Jet lag (kantuk pada siang hari, sulit tidur pada malam hari)
- 4) Kondisi medis tertentu, seperti penyakit alzheimer
- 5) Konsumsi zat atau obat-obatan tertentu

6) Pola tidur yang tidak teratur atau lingkungan tidur yang tidak nyaman.

Insomnia dapat menjadi siklus berbahaya ketika seseorang mengalami banyak kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur karena khawatir terus-menerus terhadap masalah tidur.

c. Ciri-ciri Insomnia

Menurut Widya (2016), terdapat beberapa ciri-ciri umum insomnia, antara lain : 1) Kesulitan memulai tidur, 2) Kesulitan mempertahankan tidur 3) Saat terbangun sulit untuk tidur kembali, 4) Bangun terlalu awal, 5) Kualitas tidur buruk, 6) Tidur yang tidak memulihkan, 8) Kelelahan fisik, 9) Perubahan suasana hati, 10) Gangguan fungsi sehari-hari seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan kinerja atau produktivitas dan gangguan pada kehidupan sehari-hari.

### 3. Konsep Konseling Qur'ani Terapi Firah

a. Pengertian Konseling Qur'ani

Kata konseling dalam bahasa Arab disebut "*al-Irsyad* atau *al-Istisyarah*". Secara terminologi *al-irsyad* berarti *al-Huda, ad-Dadalah* yang berarti petunjuk. Sedangkan *al-Istisyarah* berarti *thalaba minhalmasyurah* atau *an-nasehah* yang artinya meminta nasehat atau konsultasi. Jadi konseling adalah usaha konselor dalam membantu konseli dalam mengidentifikasi dan memberikan nasehat guna melakukan perubahan (*taghyir*) terhadap permasalahan psikologis mereka. Perubahan yang dimaksud meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku (Hayat, 2016: 74)

Menurut Ridwan (2018:64), konseling Islami (Qur'ani) adalah nama besar konseling dalam Islam; dari keduanya dapat lahir sejumlah pendekatan dan metode konseling. Disebut konseling Qur'ani karena ia menggunakan ayat suci al-Qu'ani karena ia menggunakan ayat suci

al-Qur'an untuk mengentaskan masalah, memberi penyembuhan dan memfasilitasi perkembangannya. Sementara menurut Diponegoro (2014:16) konseling Qur'ani adalah penyelesaian masalah dengan menerapkan metode konseling yang mengacu pada ajaran yang terdapat dalam al-Qur'an. Semua ahli konseling Qur'ani (Islami) sepakat bahwa kegagalan itu tidak menggunakan wahyu sebagai pedoman. Karena diyakini bahwa al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk untuk memahami sifat manusia dan sebagai terapi jiwa bagi manusia (dalam Ridwan, Najati, 2005 : 19)

Berdasarkan pendapat di atas Ridwan (2018 : 95) menyimpulkan bahwa konseling Qur'ani adalah proses memfasilitasi individu untuk mentadaburi al-Qur'an dan munajat dengannya, yakni merenungkan dan mencerna ayat-ayat al-Qur'an, dengan tujuan untuk memahami maknanya, sehingga dapat diraih petunjuk dan rahmat-Nya, dan dengan itu maka individu sembuh dari masalah atau penyakitnya.

b. Tujuan Konseling Qur'ani

Menurut Depongoro (2014:41) tujuan dari Qur'ani adalah menyembuhkan penyakit-penyakit yang berada didalam hati manusia. Proses bimbingan konseling antara lain dapat didasarkan pada firman Al-Qur'an surah Yunus [10]: 57 yang artinya adalah :

*“ Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”* (terjemahan QS. Yunus [10]:57)

Selanjutnya Ridwan (2018 : 100-101) mengemukakan lima hal yang diberikan al-Qur'an di muka, yakni berupa petunjuk, hikmah, penyembuhan, cahaya, dan 'Ruh', tidak mungkin sepenuhnya dapat diraih melalui Konseling Qur'ani. Petunjuk al-Qur'an begitu

sempurna, hikmah al-Qur'an tidak mungkin tergali sepenuhnya; sementara itu "Sebaik-baik obat adalah al-Qur'an", demikian Sabda Nabi saw (dari Sayyidina Ali bin Abi Thalib ra). Apa yang dapat diberikan al-Qur'an tidak mungkin dapat diraih bila pelaku konseling Qur'ani tidak mencintainya.

Di samping itu, konseling Qur'ani merupakan proses bantuan yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalahnya dalam perjalanan spiritual menuju Tuhan. Agar proses tersebut dapat dijalankan dengan baik, maka kedua pelakunya (konseli dan konselor) perlu tawaduk merendahkan diri, dengan mengharap ampunan dan kasih sayang Allah Ta'ala. Tujuannya adalah untuk mengatasi penyebab yang menghambat perjalanan menujuNya. Adapun tujuan pada dari sesi Konseling Qur'ani adalah sebagai berikut;

- 1) *Mengakui telah berbuat kesalahan*, setelah mengikuti konseling Qur'ani, konseli menjadi sadar akan dosanya, dan kemudian bertekad untuk memohon ampunan Allah dengan bertaubat. Taubat menjadi langkah awal dalam proses penyembuhan dan mencapai kesuksesan yang besar.
- 2) *Membersihkan pikiran dan rasa negatif*. Pikiran dan perasaan negatif seperti prasangka, ketidak mampuan berpikir, rasa malas, tergantung pada orang, muncul tanpa disadari karena mengabaikan perintah Tuhan. Melalui konseling Qur'ani, konseli menyadari penolakan yang sebelumnya tidak dirasakan dan akhirnya mengucapkan syahadat dengan besungguh-sungguh.
- 3) *Memiliki keyakinan yang kuat*. Hidup adalah perjalanan menuju dan berakhir pada Allah Ta'ala. Konseling Qur'ani dan penerapan teknik terapi bertujuan agar individu memiliki iman yang teguh,

sehingga mampu mengatasi berbagai masalah dan meraih kesuksesan.

- 4) *Teratasi masalah-masalah spesifik.* Kurangnya iman, banyak dosa dan kesalahan, sifat angkuh dan sombong, dengki, serakah dan sedih itu semua merupakan masalah-masalah yang spesifik.

c. Tahapan Konseling Qur'ani

Hampir semua teori psikoterapi memiliki langkah-langkah atau tahapan dalam menjalankan terapi. Pada umumnya, terdapat tiga tahapan yang di kenal dalam terapi, yaitu tahap awal terapi, pertengahan dan pengakhiran sesi. Ridwan (2018 : 128-129) mengemukakan 6 tahapan umum konseling Qur'ani sebagai berikut :

- 1) Analisi kebutuha akan Korini. Yakni untuk mengungkap masalah konseli, jenis terapi Korini yang di butuhkan.
- 2) Tadabur ayat. Atas dasar kebutuhan tersebut, konselor menawarkan dan menerangkan ayat atau kisah tertentu, yang selanjutnya perlu di tadaburi bersama.
- 3) Bermusyawarah dan menyeru dengan hikmah. Konselor dan konseli membahas hasil tadabur, dan musyawarahkan jalan keluar, mengambil keputusan dan tindakan.
- 4) Azam. Konselor memberikan motivasi kepada konseli agar memiliki tekad kuat untuk melaksanakan keputusan hasil Korini.
- 5) Tawakal. Keputusan tekat kuat disandarkan pada kehendak Tuhan untuk implementasi dan mencapai hasil; terus menerus mengamalkan sehingga menjadi kebiasaan baru.
- 6) Mengakhiri konseling, jika tujuan telah tercapai.

Diponegoro (2014:42), menyatakan konseling Qur'ani menggunakan beberapa keterampilan konseling yang serupa dengan konseling secara umum, namun menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an

sebagai acuan, beberapa keterampilan antara lain : empati, klarifikasi, fasilitas, menyimpulkan dan negosiasi.

Dalam penelitian ini, tahapan proses konseling yang digunakan adalah tahapan yang disampaikan oleh Ridwan yaitu, analisis kebutuhan akan korini, tadabur ayat, musyawarah dan menyeru dengan hikmah, azam, tawakkal dan mengakhiri sesi konseling, ketika tujuan telah berhasil tercapai.

#### d. Pengertian Terapi Fitrah

Al-Maraghi dalam (Pransiska 2016) mengemukakan bahwa fitrah adalah keadaan dimana manusia yang diciptakan Allah menghadap pada kebenarannya dan memiliki kemampuan untuk menggunakan akal pikiran.

Sementara terapi fitrah adalah upaya penyembuhan pikiran yang tak menentu, tidak fokus, dan perasaan yang resah dan gelisah akibat telah lalai, dan mengembalikan pikiran dan perasaan tersebut kepada fitrahnya sebagai hamba Tuhan. Untuk kembali ke fitrah, individu perlu diterapi karena sering kali tidak peka akan masalahnya, dan tidak tahu bagaimana memahami persoalan hidupnya, karena tidak tahu pula solusinya (Ridwan, 2018: 249).

Selanjutnya Ridwan (2018: 74), menyatakan manusia terdiri dari dua unsur, yaitu roh dan badan atau jiwa dan raga. Kemudian, istilah-istilah seperti hati, diri, dan jiwa berkembang menurut istilah Syeh Rober Frager (2022). Selain itu, berkembang istilah yang lebih umum digunakan adalah mental, spiritual, moral dan fisik. Berikut adalah rincian objek atau sasarannya:

Pertama, aspek spiritual mencakup aspek rasa yang berhubungan dengan ruh, semangat atau jiwa, agama, keimanan, kesalehan, dan yang transcendental. Jika aspek ini diberdayakan, maka akan mencapai pada pusat rasa.

Kedua, Sasaran mental adalah hal-hal yang berhubungan dengan akal-pikiran, ingatan, atau fungsi-fungsi kognitif dalam psikologi.

Ketiga, sasaran moral memiliki tiga istilah yang berbeda, yaitu moral, akhlak, dan etika. Moral adalah aturan atau tata nilai yang mengatu sikap dan perilaku manusia yang bersal dari masyarakat. Akhlak adalah aturan atau tata nilai yang bersumber dari wahyu dan sunnah Nabi saw, sedangkan etika adalah aturan atau tata nilai yang berasal dari pemikiran filsuf.

Keempat, Sasaran fisik berkaitan dengan tubuh manusia secara keseluruhan, dari ujung kaki sampai rambut. Gangguan fisik pada tubuh manusia dapat diatasi melauai terapi munajat atau pengobatan medis.

e. Tujuan Terapi Fitrah

Tujuan terapi fitrah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Ridwan (2018:229) untuk mengembalikan seseorang ke keadaan fitranya dan menanamkan iman didalam hati, sebagaimna yang digambarkan oleh Allah SWT :

*Artinya; “sesungguhnya orang-orang mukmin yang sebenarnya adalah mereka yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu, dan mereka berjihad dengan harta dan jiwanya di jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar (terjemahan QS. Al-Hujarat [49]:15).*

Tujuan tersebut memiliki keagungan yang luar biasa, karena setelah seseorang beriman, seseorang harus berusaha dengan harta dan jiwanya bejuang di jalan Allah SWT. Pencapaian tersebut merupakan suatu yang ideal dan perlu dicapai secara progresif.



f. Penerapan Terapi dalam Sesi Konseling

Berikut adalah table penerapan terapi dalam konseling dalam bentuk pertemuan. (Ridwan, 2018: 246-247).

**Tabel 2.1. Penerapan Terapi Dalam Sesi Konseling**

Petemuan	Mari yang dibahas
Pertama	Melibatkan konseli dalam terapi; menyingkap masalah; dampak negatif iman tidak di hati, dan dampak positif iman kuat, dengan mentadaburi ayat QS. Al-Hujurat [49] ayat 7. Tekad dan tawakal untuk mentadaburi, dan istigfar. Latihkan yang dibutuhkan, dan bahas tugas-tugas berikutnya, danguru pendamping.
Kedua	Hasil pertemuan pertama. Melanjutkan materi tadaburan ayat penciptaan manusia. Bimbingan konseling untuk menemukan bahwa ayat Allah ada, pernah ditolong-Nya, dan keyakinan pada al-Qur'an sebagai firman Tuhan. Tekad dan tawakal agar iman tumbuh di hati. Latihkan apa yang dibutuhkan dan bahas tugas-tugas berikut.
Ketiga	Hasil pertemuan kedua. Makna bersyahadat dengan baik dan benar; melatih bersyahadat tersebut. Merasakan ketika bersahadat. Latihkan yang di butuhkan. Musahabah untuk menentukan pertemuan berikutnya.

Bahwa ketiga pertemuan dalam terapi fitrah di atas tidak mesti ada tiga pertemuan, karena harus di sesuaikan dengan situasi konseli dan masalahnya. Oleh karena itu, bisa lebih dari tiga kali pertemuan.

#### **4. Konseling Kelompok**

##### **a. Pengertian Konseling Kelompok**

Menurut Lubis (2016) konseling kelompok merupakan usaha memberikan bantuan untuk mengembangkan kemampuan individu dan kemampuan memecahkan masalah yang dilakukan bersama-sama dari konselor kepada konseli. Konseling kelompok suatu layanan yang mengaktifkan interaksi kelompok secara intens dan konstruktif, dimana semua anggota kelompok berpartisipasi di bawah arahan pemimpin kelompok (konselor). Tujuannya untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat bagi perkembangan pribadi dan penyelesaian masalah pribadi yang dialami setiap anggota kelompok.

Sedangkan menurut Nasutio & Abdillah (2019:158) konseling kelompok adalah proses interaksi antara konselor dengan konseli dalam kelompok yang dinamis untuk membantu perkembangan individu dan mengatasi masalah yang dihadapi secara bersama-sama.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, kesimpulan yang dapat diambil ialah konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal dalam memecahkan masalah melalui kemampuan berpikir dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan dan perilaku tertentu.

##### **b. Tujuan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno & Atmi (2009: 311) tujuan layanan konseling kelompok adalah untuk memecahkan masalah yang dihadapi anggota kelompok serta berkembangnya kemampuan interaksi sosial, khususnya kemampuan komunikasi.

Sementara menurut Corey (dalam Dudi 2017), tujuan konseling kelompok sebagai berikut :

- 1) Membantu individu untuk mencapai kemajuan dalam perilaku yang positif dan mengembangkan interpersonal yang efektif;

- 2) Melalui proses kelompok untuk membantu merubah perilaku seperti kecemasan;
- 3) Membantu anggota kelompok mengatasi masalah dan belajar perilaku untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi, dapat disimpulkan tujuan konseling kelompok adalah terdapat tujuan yang jelas dalam kegiatan layanan konseling kelompok untuk membantu konseli mengembangkan potensinya dan mengatasi permasalahannya.

#### c. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam penyelenggaraan konseling kelompok ada asas-asas yang perlu diperhatikan menurut (Prayino & Atmi, 2009: 115) antara lain sebagai berikut :

##### 1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan memegang peran penting dalam konseling kelompok, apapun yang disampaikan anggota kelompok yang bersifat pribadi, harus dirahasiakan baik ucapan atau tindakan dalam kegiatan konseling kelompok.

##### 2) Asas Kesukarelaan

Dalam proses konseling, konseli dengan sukarela mengikuti rangkaian layanan dan menyampaikan masalah yang dihadapi, dan begitu juga dengan konselor sukarela dalam membantu mengatasi masalah yang dialami setiap anggota kelompok.

##### 3) Asas Keterbukaan

Dalam proses konseling, penting bagi konselor dan konseli untuk saling terbuka. Konseli dengan terbuka dan tidak berpura-pura ketika menyampaikan mengenai dirinya dan dapat menceritakan masalah yang dihadapi dengan jujur.

4) Asas kegiatan

Dalam asas ini, untuk mencapai hasil yang baik, konseli diharapkan dapat berpartisipasi secara aktif dalam penyelenggaraan layanan.

5) Asas Kenormatifan

Dalam asas ini, penting untuk saling menghormati pendapat setiap anggota dan tidak bertentangan dengan norma-norma yang ada.

6) Asas Kekinian

Objek pembahasan dalam asa ini mengarah pada masalah-masalah terkini yang sedang dialami oleh konseli.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Berdasarkan judul penelitian “Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Religius Dalam Mengatasi Kecemasan Yang Menyebabkan Insomnia Pada Siswa Di SMAN 3 Selong”. Beberapa studi terkait dengan penelitian ini meliputi:

1. Faricha (2023), tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa efektif konseli Qur’ani dengan pendekatan mauidzah hasanah dalam meningkatkan kondisi psychological well-being pada remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi. Hasil dari penelitian ini konseli merasakan perubahan dan peningkatan pada setiap dimensi psychological well-being dan merasa lebih puas akan kehidupannya.
2. Nurazizah (2022), tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana konseling Qur’ani dijalankan dengan teknik tadabur surah Al-Insyirah untuk mereduksi stress akademik pada siswa dan untuk mengetahui efektifitas konseling Qur’ani dengan teknik tadabur surat Al-Insyirah untuk mereduksi stress akademik siswa. Hasil dari penelitian ini setelah dilakukan konseling Qur’ani dinyatakan efektif untuk mereduksi stress akademik pada siswa.

3. Hidiyah (2022), tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perilaku maladaptif anak broken home dan untuk mengetahui implementasi konseling Qur'ani serta hasilnya dalam mereduksi perilaku maladaptif anak broken home. Hasil dari penelitian ini setelah dilakukan konseling Qur'ani dengan mengaji dan menghafal Al-Qur'an dapat merubah perilaku maladaptif anak broken home.
4. Bunhani (2022), tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses dan melihat hasil akhir dari pelaksanaan konseling Qur'an untuk menurunkan keraguan diri pada individu dewasa awal di Desa Dermojaya. Hasil dari penelitian ini dari proses pelaksanaan konseling ini menunjukkan bahwa keraguan diri dalam konseling sudah mulai menurun dan konseling perlahan sudah mulai yakin akan dirinya sendiri dan juga mulai bisa memutuskan dengan yakin setiap keputusan yang akan diambilnya.
5. Wasil (2022), tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling Qur'ani untuk mengatasi karakter buruk dan untuk mengetahui hambatan-hambatan dalam mengatasi karakter buruk siswa MTs Nurul Iman NW Lokok Beru Desa Salut Kec. Kayangan Kabupaten Lombok Timur. Hasil dari penelitian ini bahwa dengan menerapkan konseling Qur'ani memiliki potensi mengubah perilaku siswa menjadi lebih positif, termasuk percaya diri dan berkomitmen terhadap diri sendiri, sehingga menjaga diri dari pergaulan yang membuat mereka kembali kepada perilaku penyimpang serta mentaati tata tertib sekolah.

Dari beberapa artikel di atas, dapat menjadi landasan kuat penelitian ini bahwa penerapan konseling Qur'ani dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah kecemasan yang dapat menyebabkan insomnia. Yang dimana konseling Qur'ani mengajak siswa lebih dekat dengan Allah untuk menyelesaikan segala permasalahan yang di hadapi.

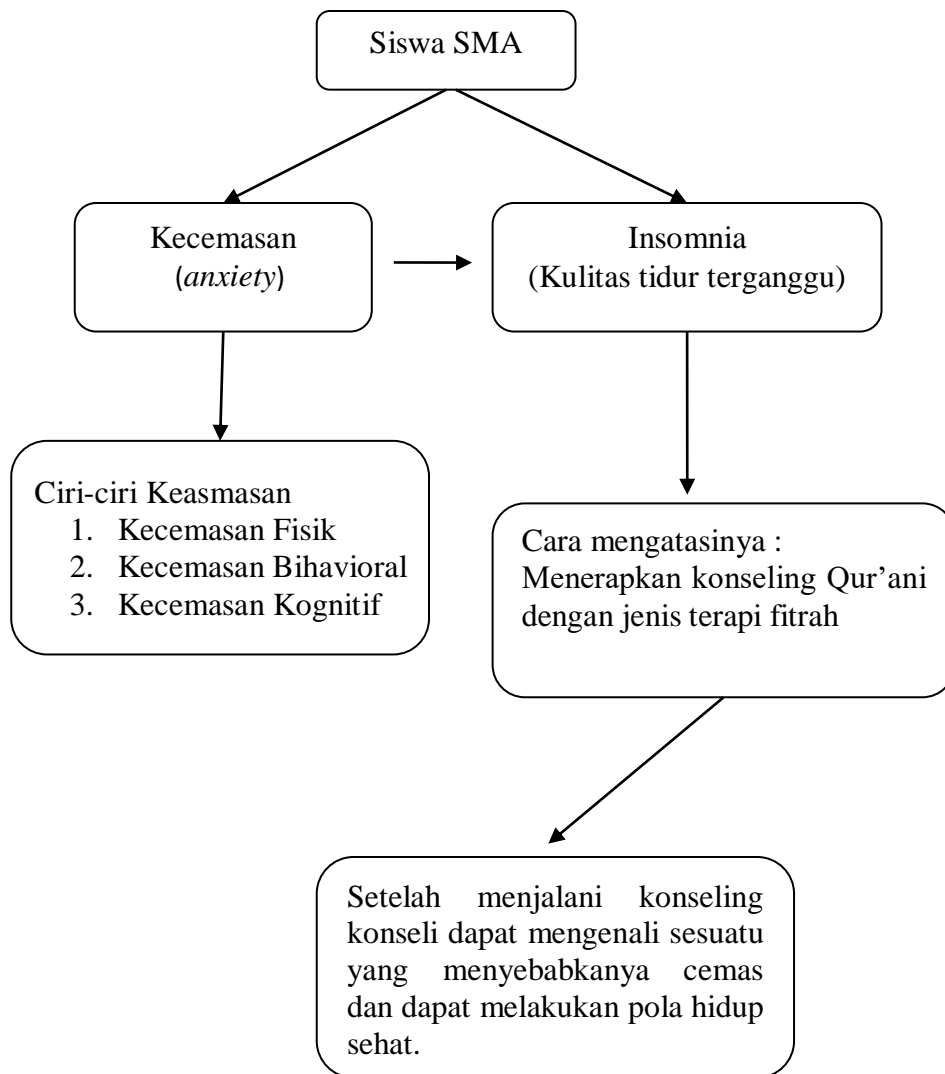
### **C. Kerangka Berpikir**

Pada dasarnya manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci), selain faktor dalam diri, pengaruh terbesar dalam pertumbuhan dan perkembangan pribadi individu juga berasal dari faktor keluarga dan lingkungan. Yang dimana keadaan keluarga dan pergaulan memincu pada kondisi perkembangan seseorang yang menyebabkan kecemasan. Kecemasan sebenarnya dapat terjadi pada siapa saja dan dapat merugikan diri sendiri. Kecemasan sering menyebabkan khawatir yang berlebihan, kegelisahan terhadap situasi yang tidak pasti. Permasalahan ini sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari, dimana kecemasan dapat diamati melalui aspek-aspek kognitif, behavioral dan fisik. Kecemasan juga dapat mengakibatkan pola tidur yang tidak teratur yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur yang cukup, gejala insomnia seperti kesulitan memulai tidur, terbangun tengah malam, atau tidur tidak nyenyak.

Ketika seseorang mengalami kecemasan yang signifikan, kekhawatiran yang berlebihan atau pikiran yang berputa-putar dapat menghambat proses tidur seseorang. Meningkatnya aktifitas mental dan fisik yang berkaitan dengan kecemasan dapat membuat seseorang sulit untuk rileks dan tertidur.

Dengan demikian kecemasan sebagai faktor penyebab seseorang mengalami insomnia. Masalah ini penting dan menarik untuk diteliti dan memberikan upaya-upaya penanganan yang tepat untuk mengatasinya. Maka dalam hal ini, penerapan konseling Qur'ani berdasarkan landasan filosofisnya, konsep utamanya, proses terapeutiknya, teknik-teknik terapinya, serta indikator keberhasilannya, dapat membantu sebagai upaya mengatasi masalah kecemasan. Tujuannya mengajak siswa untuk berada di jalan Tuhan dan meminta pertolongan hanya kepada Tuhan atas masalah yang di hadapi karena Allah dekat dengan hambanya.

Dalam proses konseling, konseli bisa menceritakan masalahnya sehingga konselor bisa membantu mencari solusi atau alternatif dari masalahnya. Penerapan konseling Qur'ani adalah bentuk layanan bimbingan dan konseling yang difokuskan pada partisipasi aktif dan tanggung jawab pribadi konseli. Konselor berperan sebagai patner dalam membantu untuk merenungkan sikap dan perannya untuk mencari cara yang terbaik untuk mengatasi masalah konseli. Dalam penelitian ini, kerangka berpikir dapat dirancang dalam bentuk bagan sebagai berikut:



**Gambar : 2.1** Bagan Kerangka Berpikir



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021:23) kuantitatif dapat di artikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen peneliti, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yang mana menurut Sugiyono (2021: 127) penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan.

Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan data berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik untuk memperoleh hasil penelitian, untuk memperoleh data maka di butuhkan penelitian lapangan yang nantinya dijadikan bahan untuk diteliti.

#### **B. Desain Penelitian**

Sebagaimana telah di sampaikan diatas dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen atau percobaan (*eksperimental research*), dengan desain penelitian SSQD (*single subjek quantity design*) atau subjek tunggal . Desain dalam penelitian ini menggunakan desain A-B-A (*Applied Behavior Analysis*). Menurut Sunanto, dkk (2005:59) menyatakan bahwa desain A-B-A merupakan pengembangan dari desain A-B, desain A-B-A ini telah menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas . Desain A-B-A mempunyai tiga tahap, yaitu A-1 (Baseline-1), B (Intervensi), A-2 (Baseline 2). Dalam desain A-B-A dimana pengukuran

fase baseline di ulang dua kali. Penambahan kondisi baseline yang kedua (A2) ini bermaksud sebagai control untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat. Gambarnya dapat dilihat dibawah ini.

<b>A-1 (Baseline 1)</b> <b>Sesi 1-3</b>			<b>B (Intervensi )</b> <b>Sesi 4-6</b>			<b>A-2 (Baseline 2)</b> <b>Sesi 7-9</b>		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Sesi

**Gambar 3.1**

Desain Penelitian A1-B-A2

Penjelasan:

A1 = Baseline 1 adalah kondisi kecemasan siswa yang menyebabkan insomnia sebelum dilakukan intervensi.

B = Intervensi adalah kondisi intervensi pada siswa dengan menerapkan Konseling Qur'ani dengan terapi fitrah.

A2 = Baseline 2 adalah kondisi kecemasan siswa setelah diberikan intervensi.

Selanjutnya Sunanto, dkk (2005: 62) menjelaskan dalam melakukan eksperimen A-B-A untuk mendapatkan validasi yang baik, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan :

1. Mendefinisikan target behavior sebagai perilaku yang dapat diukur secara akurat

2. Mengukur dan mengumpulkan data pada kondisi baseline A1 secara kontinu sekurang-kurangnya 3 atau 5 sampai trend dan level data menjadi stabil
3. Memberikan intervensi setelah trend data stabil
4. Mengukur dan mengumpulkan data pada fase intervensi (B) dengan proses waktu tertentu sampai data menjadi stabil, dan
5. Setelah kecenderungan dan level data pada fase intervensi (B) stabil maka mengulang kembali fase baseline A2

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 3 Selong berlokasi di Karang Sukun, Kelurahan Selong, Kecamatan Selong, Kabupaten Lombok Timur. Saat ini SMAN 3 Selong dipimpin oleh Bapak Usman, S. Pd, M.Pd. Memiliki 52 tenaga pengajar dan 717 jumlah siswa dari kelas X, XI dan XII. Diantara tenaga pengajar tersebut terdapat 5 guru Bimbingan dan Konseling.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan Mei sampai Agustus tahun 2023.

### **D. Populasi dan Subyek penelitian**

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu (Sugiyono,

2021: 145). Dalam penelitian ini populasi adalah semua kelas XI SMAN 3 Selong.

## 2. Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini tidak memakai sampel penelitian, melainkan menggunakan dua siswa yang akan dijadikan subyek penelitian. Siswa yang dijadikan sebagai subyek penelitian siswa SMAN 3 Selong yang memiliki masalah kecemasan yang menyebabkan insomnia dan terganggunya dalam proses belajar di sekolah.

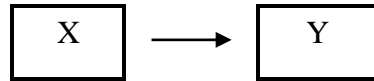
## E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono, (2021:75). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

Menurut Sugiyono (2021:75) hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain dapat dibedakan menjadi :

- a. Variabel Bebas atau *Independen Variabel* (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling kelompok dengan pendekatan religius.
- b. Variabel Terikat atau *Dependen Variabel* (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan yang menyebabkan insomnia.

Dalam penelitian ini, hubungan variabel indeviden dan dependen dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.2.

X : Konseling Qur'ani dengan terapi fitrah

Y : Kecemasan yang menyebabkan insomnia

## **F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknih Pengumpulan Data**

#### **a. Skala Kecemasan**

Menurut Sugiyono (2021:166-167), skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan *skala Likert* yang dimana untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian, dan variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Dalam penelitian ini, variabel yang akan di ukur adalah kecemasan yang menyebabkan insomnia yang aspeknya dibagi menjadi tiga yaitu kecemasan kognitif, bihavioral dan fisik.

#### **b. Observasi**

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data melalui pengamatan langsung terhadap situasi atau peristiwa yang ada di lokasi penelitian. Dalam penelitian ini, sasaran observasi adalah

siswa SMAN 3 Selong yang mengalami kecemasan guna mengetahui bagaimana perilaku siswa yang mengalami kecemasan.

c. Wawancara (Interview)

Menurut Sugiyono (2021:229) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

d. Studi Kepustakaan

Studi kepustakaan adalah proses mengumpulkan informasi dari berbagai tulisan (baik buku, jurnal, website dan media-media lainnya) yang berkaitan dengan masalah kecemasan sebagai sumber rujukan untuk penulisan.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian biasanya dinamakan dengan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2021:180). Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk memperoleh data dan informasi yang akan diteliti oleh peneliti.

Adapun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan skala atau kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2021 : 234). Menurut Priatna (2020:144) skala adalah suatu cara untuk mengumpulkan data dengan memberkan sejumlah pertanyaan untuk diisi oleh responden. Sementara menurut Arikunto (dalam Fahmi 2019) skala merupakan serangkaian pertanyaan tertulis digunakan dengan maksud untuk mendapatkan informasi atau data pribadi dari responden.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa skala adalah kumpulan pertanyaan atau pernyataan yang disusun guna memperoleh data yang dibutuhkan dari responden.

Penelitian ini menggunakan kisi-kisi sebagai landasan untuk mengembangkan instrumen yang dapat disesuaikan dengan kecemasan yang akan di teliti. Berikut adalah kisi-kisinya :

**Tabel 3.1** Kisi-kisi Skala Kecemasan

Variabel	Aspek	Indikator	No Item	Jumlah
Kecemasan	Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran 2. Perasaan khawatir terhadap sesuatu 3. Rasa takut terhadap ketidakmampuan mengatasi masalah 4. Pikiran terasa kacau atau kebingungan	1,2,3,4,5, 6,7,8	8
	Bihavioral	1. Perilaku menghindar 2. Perilaku terguncang	,9,10,11, 12,13	5
	Fisik	1. Gangguan pada tubuh 2. Merasa mudah marah 3. Gangguan pernapasan 4. Gangguan pencernaan 5. Gangguan tidur 6. Gelisah atau gugup	14,15, 16, 17, 18,19,20, 21	8
<b>Jumlah butir pertanyaan</b>				<b>21</b>

### G. Validasi dan Reliabilitas Instrumen

Sugiyono (2021:206) menyatakan hasil yang dianggap valid ketika terdapat kesesuaian antara data yang terkumpul dengan data yang sebenarnya dari obyek yang diteliti. Teknik untuk mengukur validasi instrumen adalah dengan menggunakan teknik uji keterbacaan. Dalam teknik ini, instrumen di uji untuk mengetahui seberapa mudah instrumen dibaca dan dipahami. Jika instrumen mudah dibaca dan dipahami, maka instrumen dianggap valid. Sebaliknya, jika instrumen sulit dibaca dan sulit dipahami, maka dianggap tidak valid. Adapun validasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah validasi isi. Dalam penelitian ini, diperlukan uji validasi internal untuk instrumen yang digunakan, yaitu skala. Uji validasi internal meliputi validitas isi (content validity), dan validitas konstruk (construct validity).

Reliabilitas adalah sejauh mana instrumen sebagai alat ukur yang dapat di percaya dan dapat di katakana reliabel. Instrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan mendapatkan hasil yang sama (Sugiyono, 2021:207). Jika suatu alat ukur digunakan berulang kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh tetap sama, maka alat pengukur dapat dikatakan reliable Arikunto (dalam Aziza, 2018:80). Maka penelitian ini, reliabilitasnya tidak terpenuhi karena subyeknya kecil.

#### **H. Teknik Analisa Data**

Analisis data dalam penelitian merupakan tahap akhir sebelum membuat kesimpulan. Analisis data adalah tahap yang dilakuk setelah data dari semua responden atau sumber data lainnya telah terkumpul. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data teknik statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang di gunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2021:241).



Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif data dengan menjelaskan hasil perhitungan analisis dalam kondisi (evaluasi awal) dan analisis antar kondisi (evaluasi hasil). Data yang terkumpul dianalisis dengan rumus persentase yaitu (skor aktual: skor ideal x 100). Metode analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran atau penjelasan tentang setiap variabel dan data yang diperoleh dilapangan. Berikut adalah langkah-langkah analisis data deskriptif persentase:

1. Memberikan skor pada setiap butir soal pernyataan skala. Maka peneliti menggunakan kuesioner *skala likert*. Menurut Sugiyono (2016: 134) *Skala likert* merupakan pengukur yang dipakai untuk menilai sikap, pendapat, serta persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial. Dalam penelitian ini pernyataan yang diajukan sebanyak 20 pernyataan yang merujuk kepada *skala likert* dengan alternatif 4 jawaban yakni sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP). Pernyataan yang akan diberikan berbentuk pernyataan negatif. Bila pernyataannya negatif akan diberikan skor 1 pada pilihan sangat sering, diberikan skor 2 pada pilihan sering, diberikan skor 3 pada pilihan kadang-kadang, dan diberikan skor 4 pada pilihan tidak pernah. Sedangkan pada pernyataan yang positif akan diberikan skor kebalikan dari pernyataan positif. Berikut di bawah adalah tabel pemberian skor.

**Tabel. 3.2** Daftar Skor Skala

No	Item Positif (+)	Skor
A	SS = Sangat Sering	1
B	S = Sering	2
C	KK = Kadang-kadang	3
D	TP = Tidak Pernah	4

2. Menghitung skor lembar hasil kuesioner

3. Hasil perhitungan dalam rumus akan dihasilkan angka dalam bentuk persentase dengan menggunakan bantuan Ms. Excel. Adapun rumus yang digunakan untuk analisis deskriptif persentase dengan menghitung (skor aktual : skor ideal x 100).

Dengan demikian, berikut adalah rumus untuk mendapatkan skor maksimal ideal, skor minimal ideal, standar deviasi ideal dan pedoman pengkatagorisasian dapat dihitung sebagai berikut:

- 1) Skor maksimal ideal  $20 \times 4 = 80$
  - 2) Skor minimal ideal  $20 \times 1 = 20$
  - 3) Mean ideal =  $\frac{1}{2}$  (skor maksimal + skor minimal)  
 $= \frac{1}{2} (80 + 20) = 50$
  - 4) Standar deviasi ideal =  $\frac{1}{6}$  (skor maksimal – skor minimal)  
 $= \frac{1}{6} (80 - 20) = 10$
4. Rumus Perbandingan A-B-A
    - 1) A1 = Kondisi awal konseli sebelum melakukan konseling, untuk mengetahui persentase tingkat permasalahan konseli konselor memberikan konseli angket/instrume untuk di isi.
    - 2) B = Memberikan layanan konseling
    - 3) A2 = Konselor memberikan kembali angket/instrument kepada konseli untuk mengetahui hasil/ tingkat permasalahan konseli, dari sebelumnya apakah meningkat atau menurun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Anonim (2022) <https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>
- Anonim (2022) <https://www.alodokter.com/gangguan-kecemasan-umum>
- Anonim (2018) <https://tafsirweb.com/2489-surat-al-araf-ayat-35.html>
- Aziza, A. (2018). *Konseling Qur'ani dalam Bentuk Teapi Fitrah dengan Menggunakan Teknik-Teknik Reinforcomment Positif Untuk Mengatasi Akhlak Buruk Pada Siswa SMK NW Renco Tahun Anjaran 2017/2018*. Universitas Hamzanwadi.
- Dudi, J. (2017). Pengungkapan diri siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok (Studi kasus di man model palangkaraya). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1)
- Depongoro, A. M. (2014). *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Penerbit Multi Presinto
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di MTs Muhammadiyah I Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Fahmi, F. A., & Suryanti, H. H. S. (2019). Pengaruh Layanan Informasi Dengan Media Film Terhadap Kewaspadaan Siswa Tentang Pelecehan Seksual Di Kelas Viii-C Smp N 1 Matesih Tahun Pelajaran 2018/2019. *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling Unisri Surakarta*, 5(2).
- Faricha, I. (2023). *Efektifitas Konseling Qur'ani Terhadap Peningkatan Psychological Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi Tahu 2023*. (Doctoral dissertation, IAIN Syaekh Nurjati. S1 BKI)
- Fitria, L., & Ifdil, I (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Peneliti Perawat Profesional*, 3(3), 483-492
- Hanifah, M., Yusuf Hasan, B. Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). Kajian jenis kecemasan masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemic covid 19. *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemic Covid 19*.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI `

- Hayat, A. (2016). *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat –Ayat Al- Qur’an*. Penerbit LK/S Yogyakarta
- Hidayat, H. A. N. (2016). *Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di dusun Joho Desa Condong Catur Depok Sleman* (Doctoral dissertation, STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta)
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Hidiyah,L. (2022). *Implementasi Konseling Qur’ani Terhadap Perilaku Maladaptif AnakBroken Home ( Studi di Kelurahan Cipayung Kecamatan Padarincang Kcamatan Serang)* (Doctor dissetation, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).
- Lubis, N. L. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Penerbit Kencana
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan Menyusun Skripsi Ditinjau dari Perfeksionisme pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 99-144
- Mubarak, M. (2017). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 73-80.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44.
- Nurazizah, K.L. (2022). Efektifitas Konseling Qur’ani Dengan Teknik Tadabbur Surah Al-Insyirah untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas VIII A di MTs Negeri 4 Cilacap.
- Nasution, H. S. & Abdillah. (2019). *Bimbingan Konseling “Konsep, Teori dan Aplikasinya”*. Medan : Penerbit LPPPI
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas* , 5 (1).
- Nurseto, F. (2018). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Pransiska, T. (2016). Konsepsi Firah Manusia Dalam Perspektif Islam Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam Kontemporer. *Jurnal Ilmiah Didaktika: Media Ilmiah Pendidikan Dan Pengajaran*, 2016, 17.1: 1-17

- Prayitno & Amti, A. (2009). *Dasar - Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Priatna, T. (2020). *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Insan Mandiri
- Ridwan. (2018). *Konseling dan Terapi Qur'ani*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar
- Sitepu, Y. R. B., & Simanungkalit, J/ N. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3, 89-94.
- Solih Nasution, M. (2018). Pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom depresi dan simtom kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2014.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sunanto, J. Takeuchi, K. & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Subyek Tunggal*. CRICED Universitas of Tsukuka.
- Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677-685.
- Untari, I. (2014). Hubungan antara kecemasan dengan prestasi uji osca I pada mahasiswa Akper PKU Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal kebidanan*, 6(01), 10-15
- Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 2(1).
- Widya, G. (2016). *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan kembali Tidur Nyenyak Anda*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Zayid Wasil, M. (2022). *Konseling qur'ani untuk mengatasi karakter buruk pada siswa MTs Nurul Iman Nw Beru Desa Salut Kec. Kayangan Kabupaten Lombok Utara (Doctoral dissertation, UIN Mataram)*.