

**EFEKTIVITAS KONSELING DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM
MEREDUKSI INSOMNIA PADA MAHASISWA PRODI
BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



SKRIPSI

Di Ajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata (S1) Sosial (S.Sos)

Oleh :

AMANDA RAHAYU
NIM.12040225116

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2025**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Amanda Rahayu
NIM : 12040225116
Judul : Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Telah dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 29 Oktober 2025

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 30 Oktober 2025

Dekan,



Dr. Masduki, M.Ag
NIP. 19710612 199803 1 003

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

Dr. H. Miftahuddin, S.Ag., M.Ag
NIP. 19750511 200312 1 003

Sekretaris/ Penguji II,

Muhammad Soim, S.Sos.I, MA
NIP. 19830622 202321 1 014

Penguji III,

Rosmita, M.Ag
NIP. 19741113 200501 2 005

Penguji IV,

Zulamri, S.Ag, M.A
NIP. 19740702 200801 1 009



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulisan skripsi saudara:

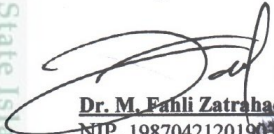
Nama : Amanda Rahayu
Nim : 12040225116
Judul Skripsi : **“Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau”**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).


Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


Dr. M. Fahli Zatrachadi.
NIP. 198704212019031008

Pekanbaru, 2025
Pembimbing


Rosmita, M. Ag.
NIP. 19741113 200501 2 005

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor : Nota Dinas
 Lampiran : 4 (eksemplar)
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. **Amanda Rahayu**

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh
 Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara (**Amanda Rahayu**) NIM. (12040225116) dengan judul "**Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing

Rosmita, M. Ag.
 NIP. 19741113 200501 2 005

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Amanda Rahayu
NIM : 12040225116
Tempat/Tanggal Lahir : Kepenuhan, 28 Juni 2001
Program Study : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **"Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau"** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 2025
Yang Membuat Pernyataan,



Amanda Rahayu

Nim : 12040225116

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

“Begitu rasa ragu muncul dan terus kau pelihara, jangan harap langkah besarmu terwujud. Karena pada akhirnya, keraguan hanyalah tembok yang menahanmu untuk maju.”

~Amanda Rahayu~



ABSTRAK

Nama : Amanda Rahayu
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Mahasiswa dapat mengalami gejala psikologis seperti insomnia karena latar belakang, pengalaman, dan keterampilan mereka yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif konseling psikologis yang menggunakan pendekatan desensitisasi sistematis untuk mengurangi tingkat insomnia pada mahasiswa yang disurvei. Joseph Wolpe mengembangkan teknik desensitisasi sistematis pada tahun 1958. Dia percaya bahwa teknik ini dapat digunakan untuk menangani orang yang mengalami fobia dan perasaan cemas. Memungkinkan konseli melakukan pelemah pekaan, atau counter conditioning, terhadap respons negatif yang telah dibangun dan menggantikannya dengan aktivitas yang bersifat positif untuk mengubah perspektif mereka menjadi positif. Studi ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dan menggunakan desain penelitian One Group Pretest and Posttest dengan pengambilan sample purposive. Metode termasuk angket, analisis data dengan statistik deskriptif, dan analisis uji t.. Rata-rata tingkat insomnia pada mahasiswa sebelum diberikan layanan 36,8 dengan rata-rata sesudah diberikan layanan konseling penurunan adalah 35,7. Dari hasil penelitian tersebut ada penurunan sebesar 1,1 dari sebelum dilakukan konseling Desensitisasi dan sesudah nya. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling teknik Desensitisasi Sistematis berhasil mereduksi insomnia pada mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 23 dan 24 uin suska riau. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan bisa dikatakan berhasil, namun peneliti selanjutnya dapat melakukan perluasan sampel dan penggunaan teknik-teknik lain dalam mereduksi insomnia.

Kata Kunci : Konseling Desensitisasi Sistematis , Insomnia, dan Kecemasan

ABSTRACT

Name : Amanda Rahayu

Prodi : Islamic Counseling Guidance

Title : *Effectiveness of Systematic Desensitization Counseling in Reducing Insomnia in Islamic Counseling Guidance Study Program Students UIN Sultan Syarif Kasim Riau*

College students can experience psychological symptoms such as insomnia due to their different backgrounds, experiences, and skills. This study aims to determine the effectiveness of psychological counseling using a systematic desensitization approach in reducing insomnia levels in surveyed college students. Joseph Wolpe developed the systematic desensitization technique in 1958. He believed that this technique could be used to treat people experiencing phobias and feelings of anxiety. It allows clients to desensitize, or countercondition, negative responses that have been built and replace them with positive activities to change their perspective to a positive one. This study used a quantitative experimental method and employed a One Group Pretest and Posttest research design with purposive sampling. Methods included questionnaires, data analysis with descriptive statistics, and t-test analysis. The average rate of insomnia in students before the services provided was 36.8 with an average decrease after counseling services was 35.7. The study found a 1.1 decrease in scores between before and after desensitization counseling. Therefore, it can be concluded that systematic desensitization counseling successfully reduced insomnia in students of Islamic counseling guidance batch 23 and 24 UIN suska riau. Based on the results of research that researchers have done can be said to be successful, but researchers can further expand the sample and the use of other techniques in reducing insomnia.

Keywords: Systematic Desensitization Counseling, Insomnia, and Anxiety

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, berkah, Ridho serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau ”** ini.

Shalawat beriringan salam tidak lupa pula penulis haturkan kepada junjungan alam yakni nya Nabi besar Muhammad SAW dengan lafadz *Allahumma Shalli 'ala Sayyidina Muhammad wa 'ala ali Sayyidina Muhammad*.

Penulisan skripsi ini diperuntukkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S. Sos). Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Islam, Konsentrasi Keluarga dan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Penulis menyadari bahwa keterbatasan dan pengalaman penulis menyebabkan banyak kelemahan dan kekurangan selama penulisan skripsi ini. Namun, itu tidak membuat penulis menyerah; banyak orang mendukungnya dan mendorongnya untuk terus menulis. Untuk itu, penulis dengan rasa hormat dan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua tercinta yang saya sangat sayangi, skripsi ini penulis persembahkan sepenuhnya kepada orang tua yang sangat hebat di hidup saya. Ayahanda Rohadin dan pintu surgaku Ibunda tercinta Amanah yang telah memberikan kasih sayang dan kekuatan dalam menghadapi rintangan, yang selalu memotivasi serta memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana, serta dalam setiap sujudnya yang selalu menjadi do'a untuk kesuksesan anak-anaknya. Alfatihah buat ayahku yang sudah pulang kesisi Allah di saat penulis masih menulis skripsi ini.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, M.S., S.E., M.Si., Ak., CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Bapak Prof H Raihani, MEd, Ph D sebagai Wakil Rektor I. Bapak Dr Alex Wenda, ST, MEng, sebagai Wakil rektor II, Bapak Dr Harris Simaremare, MT. sebagai Wakil Rektor III serta, Prof Dr Hj Helmiati, MAg sebagai Direktur Pascasarjana.
3. Bapak Prof. Dr. Masduki, M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Bapak Dr. M. Badri, M. Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Titi Antin, M. Si selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Sudianto, M. I. Kom selaku Wakil Dekan III.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikis kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Bapak Miftahuddin, Dr., M.Ag. selaku Dosen Penasehat Akademik (PA).
5. Yang terhormat Bapak Dr. M. Fahli Zatrachadi, M.Pd. selaku Dosen Kepala Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Ibu Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Ibu Rosmita, M. Ag selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi serta arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Yang terhormat kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Terimakasih telah mendidik penulis, memberikan banyak ilmu pengetahuan yang tidak bisa penulis dapatkan dari tempat lain semoga jasa dan pengorbanan yang telah diberikan dapat menjadi instru pahala bagi bapak dan ibu semua dan bermanfaat bagi penulis dan orang lain.
8. Yang terhormat kepada seluruh staff akademik, terimakasih telah membantu penulis dalam pengurusan surat-menyurat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Pak Saipul Ampu M.Pd dan keluarga yang sangat penting bagi keberhasilan penulisan skripsi ini, atas segala macam bantuan yang beliau berikan. Tanpa beliau saya tidak akan berani memulai untuk kuliah. Beliau juga yang selalu mengingatkan saya tidak ada kata terlambat buat menyelesaikan skripsi ini. Beliau juga memberikan support, motivasi, dan solusi. terimakasih telah menjadi sosok ayah kedua bagi saya, walaupun saya tau terimakasih tidak cukup untuk membalas kebaikan beliau.
10. Kepada adik-adik tersayang Ayu Kiranti, Rokan Kirana, dan Khofifatus Zahro yang selalu mensupport dan selalu menjadi adik-adik yang baik dan patuh kepada penulis.
11. Kepada sahabat seperjuangan yang saya sayangi khususnya Nabila silvia sari, Sindi Ramadhona, Melani saputri yang sudah sabar dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi hingga selesai. Putri Ika Sari Sinaga, Zian Aulia, Ulya Chairunnisa, Dinda sazia, Azizah Damayanti, dan Annisa Fadillah Putri terimakasih sudah menjadi teman yang seru di hidup penulis dan terimakasih sudah sabar menemani saya walau tidak akan kita selalu bersama.
12. Kepada teman-teman yang seru di ajak kerja sama, teman dari awal kuliah sampai sekarang kemudian bertemu di masa Praktek Kerja Lapangan (PKL): Sindi Ramadhona, Nabila Silvia Sari, Amanda Rahayu, Putri Ika Sari Sinaga, Indah Yuni Pertiwi. Terimakasih selalu menemani, mensupport serta memberi masukan yang baik untuk penulis.
13. Dan juga terimakasih buat teman-teman angkatan 23 dan 24 yang membantu melengkapi data-data untuk penelitian ini khususnya ; Rika Astuti; Yona Susanti ;Ruaida Syakila; Madina; Lindi Dwi; Mulianis; dan Umami Hidayatul

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang bersedia menjadi rekan saya dalam mengumpulkan data yang di butuhkan untuk penelitian.

14. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2020 prodi Bimbingan dan Konseling Islam khususnya rekan teman-temanku kelas F dan seluruh pihak yang berkaitan yang namanya tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini banyak terdapat kekurangan dan Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak celah kekhilafan. Oleh karena itu, dengan rendah hati, penulis berharap kritikan dan saran yang membangun untuk membantu mereka memperbaiki karya tulis ini di masa mendatang. Semoga penulis dan para pembaca umum mendapatkan manfaat dari skripsi ini. Saya sangat berterima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, Oktober 2025

Amanda Rahayu
12040225116

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penegasan Istilah	6
1.3 Identifikasi Masalah	7
1.4 Batasan Masalah	7
1.5 Rumusan Masalah	7
1.6 Tujuan Penelitian.....	8
1.7 Kegunaan Penelitian/Manfaat Penelitian	8
1.8 Sistematika Penulisan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kajian Terdahulu	9
2.2 Landasan Teori.	14
2.2.1 Definisi Desensitisasi Sistematis	14
2.2.2 Konsep Dasar Teknik Desensitisasi Sistematis	17
2.2.3 Tahapan Konseling Desensitisasi Sistematis.....	18
2.2.4 Kelebihan dan Kekurangan Teknik Desensitisasi Sistematis	20
2.2.5 Definisi Insomnia.....	23
2.2.6 Faktor Penyebab Insomnia.....	24
2.2.7 Indikator Insomnia	25
2.3 Konsep Operasional.	27
2.4 Kerangka Pemikiran	29
2.5 Hipotesis	30
BAB III METODELOGI PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian	30



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data	32
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas	33
3.6 Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN.....	37
4.1 Sejarah Singkat Bimbingan Konseling Islam.....	37
4.2 Visi dan Misi Jurusan Bimbingan Konseling Islam.....	37
4.3 Tujuan Jurusan Bimbingan Konseling Islam	38
4.4 Profil Lulusan Program Studi Bimbingan Konseling Islam.....	38
4.5 Struktur Organisasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam	39
BAB V HASIL DAN PEMAHASAN.....	40
5.1 Penelitian hasil	40
5.1.1 Kharateristik Responden.....	40
5.1.2 Uji Validitas dan Reabilitas	43
5.1.3 Uji Normalitas.....	44
5.1.4 Hasil Pritest dan Posttes	45
5.1.5 Uji Paired Sample T-Tes.....	46
5.2 Pembahasan	48
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
6.1.1 Kesimpulan	53
6.1.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	12
Tabel 1.2 Konsep Operasional	27
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	31
Tabel 5.1 Tabel Perbandingan Durasi Tidur Setiap Angkatan	41
Tabel 5.2 Statistik Deskriptif	42
Tabel 5.3 Uji Validitas	43
Tabel 5.4 Uji Reabilitas	44
Tabel 5.5 Uji Normalitas	45
Tabel 5.6 Paired Sample Statistik	46
Tabel 5.7 Paired Sample Correlations	47
Tabel 5.8 Paired Sample Test	47
Tabel 5.9 Prettes	49
Tabel 5.10 Posttes	52
Tabel 5.11 perbandingan Prettes dan Posttes	52

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	29
Gambar 4.1 Sruktur Prodi BKI	39
Gambar 5.1 Diagram Durasi Tidur	41



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembaran kerja
- Lampiran 2. Dokumentasi Pelaksanaan kegiatan
- Lampiran 3. Angket melalui google form
- Lampiran 4. Angket riset awal
- Lampiran 5. Angket kuesioner
- Lampiran 6. Pernyataan Pre-Test dan Post-Test Desensitisasi Sistematis
- Lampiran 7. Tabel Perbandingan
- Lampiran 8. Tabel durasi tidur pada 44 responden Tabel waktu tidur
- Lampiran 9. Tabulasi pretest dan posttest
- Lampiran 10. Tabulasi angket
- Lampiran 11. Tabulasi angket uji faliditas variable X dan Y

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seorang siswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi, yang dapat berupa sekolah tinggi, akademi, institut, atau, yang paling umum, universitas, disebut mahasiswa. Karena mereka bertanggung jawab harus mempertahankan prestasi akademik, salah satunya adalah IPK, mereka harus mencari fenomena di masyarakat untuk mengembangkan tugas. Selanjutnya, tanggung jawab non akademiknya, seperti membagi waktu antara pekerjaan, keluarga, organisasi di dalam atau di luar kampus, dan menyesuaikan jadwal pertemuan dengan dosen, membutuhkan kekuatan fisik dan mental.

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri (UU RI No 20, 2003). Pendidikan juga memainkan peran penting dalam kemajuan suatu bangsa karena menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki kemampuan. Keberhasilan dalam pendidikan dapat dilihat dari proses evaluasi dan kelanjutan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi..(Hernawati, 2023:2)

Merupakan tantangan tersendiri ketika seseorang menjadi mahasiswa, menjadi Panggilan adalah tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Semua orang memiliki pengalaman, latar belakang, dan kemampuan yang berbeda dalam menangani berbagai masalah dan tantangan hidup. Hal ini juga berlaku dalam konteks kehidupan mahasiswa, khususnya saat mereka menjalani masa transisi menuju dunia perkuliahan. Masa adaptasi sering kali menjadi fase yang penuh dinamika, di mana mahasiswa dihadapkan pada berbagai kesulitan yang tidak jarang menimbulkan tekanan emosional maupun mental. Mahasiswa sering menghadapi banyak masalah saat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan dan tempat tinggal barunya. Ini termasuk menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan, teman-teman, lingkungan, dan budaya baru, terutama bagi mahasiswa yang tinggal di luar kota dan tidak memiliki saudara ataupun teman. Tingkat penyesuaian diri masing-masing mahasiswa jelas berbeda. (Suharsono & Anwar, 2020:2)

Dalam menghadapi perkuliahan maka Mahasiswa perlu melakukan penyesuaian diri dengan berbagai situasi dan tuntutan yang ada. Penyesuaian diri merupakan upaya individu untuk menciptakan keseimbangan dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan sekitar. Proses ini bersifat dinamis, artinya selalu mengalami perubahan dan perkembangan sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Penyesuaian diri tidak terjadi secara instan, melainkan berlangsung secara berkelanjutan sepanjang kehidupan manusia, seiring bertambahnya usia dan pengalaman yang dimiliki. (Widodo, 2021:90) Mahasiswa diharuskan untuk menguasai masalah apa pun dan memiliki cara berpikir positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Mereka juga diharuskan untuk menunjukkan kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan dan rintangan tanpa mudah menyerah. Baik tekanan yang berasal dari lingkungan kampus maupun dari kehidupan pribadi di luar kampus, semuanya menuntut mahasiswa untuk menyikapi permasalahan dengan sikap yang lebih matang, bijaksana, dan penuh tanggung jawab. (Suharsono & Anwar, 2020:8)

Sebagai mana kaum muda pada umumnya aktif dalam menggunakan teknologi. Misalnya, Penggunaan media sosial ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Penggunaan media sosial dapat berdampak positif maupun buruk pada kesehatan, salah satunya gangguan tidur atau insomnia. Gejala umum yang muncul karena penggunaan media sosial termasuk stres, gelisah, dan insomnia. Ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan kualitas dan kuantitas tidur mereka dikenal sebagai insomnia. (Z. Ahmad et al., 2020:76)

National Sleep Foundation merekomendasikan tujuh hingga sembilan jam tidur per malam untuk orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun; orang dewasa di atas 65 tahun mungkin memerlukan tujuh hingga tujuh jam tambahan. Selama setidaknya setengah minggu, lebih dari sepertiga orang dewasa merasa mengantuk di siang hari dan tidak mendapatkan cukup tidur. Banyak yang berpengalaman mengatakan bahwa itu memengaruhi produktivitas mereka sehari-hari, kesehatan mental, dan suasana hati mereka. Menurut *National Sleep Foundation*, sekitar 67% orang Indonesia mengalami insomnia, dengan 55,8% mengalami tingkat ringan dan 23,3% mengalami tingkat sedang. (M. Zuhdi Zainul Majdi & Sulastri Mulyana, 2023:54)

Untuk orang dewasa, durasi tidur yang cukup, kualitas yang baik, waktu yang tepat dan keteraturan, dan tidak adanya gangguan atau kelainan tidur adalah tanda tidur sehat yang normal. Durasi tidur yang normal adalah sekitar 7 hingga 8 jam per hari. Sedangkan, menurut hasil survei Kurious-Katadata Insight Center (KIC) pada 2023, mayoritas atau 46,2% responden Indonesia biasa tidur antara 4-6 jam dalam semalam. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang mungkin tidak mendapatkan tidur yang cukup. Tidur yang cukup merupakan kebutuhan yang penting bagi semua orang karena memiliki banyak manfaat, seperti melindungi dari penyakit, meningkatkan



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

daya tahan tubuh, dan meningkatkan fungsi kognitif (Catrì Wulansih et al., 2024:72)

Sangat penting bagi manusia untuk tidur karena selama tidur terjadi proses pemulihan, yang membantu mengembalikan tubuh ke kondisi semula, dan membuat tubuh segar kembali. Dalam keadaan tidur, tubuh dapat mengalami istirahat sementara kesadaran terhadap alam terhenti. (Putri, 2017:203)

Insomnia merupakan gangguan tidur paling umum yang di alami oleh sebagian besar manusia di dunia. Insomnia dapat terjadi akibat otak yang memiliki struktur dan fungsi untuk mengatur tidur terganggu oleh stres, kecemasan, depresi dan sakit fisik. Salah satu gangguan tidur paling umum yang dialami oleh sebagian besar orang di dunia adalah insomnia. Menurut Nasution, insomnia dapat terjadi karena otak, yang memiliki struktur dan fungsi untuk mengatur tidur terganggu oleh stres, kecemasan, depresi, dan sakit fisik. Pusat tidur, yang mengatur siklus tidur dan terjaga, terganggu oleh stres, kecemasan, gangguan, depresi, dan sakit fisik. (Wijayaningsih et al., 2022:268)

Insomnia dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Dikenal sebagai insomnia, gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Fakta ini menunjukkan betapa besarnya kemungkinan masalah akademis, emosional, kesehatan, dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau diperbaiki secara signifikan melalui intervensi, yaitu memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur. (Kumara & Widyadharma, 2012:30)

Ayat tentang insomnia, ayat ini menjelaskan manajemen waktu yang di wahyukan Allah dalam surah QS. Al-Qasas [28]: 73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٧٣)

Yang artinya : *“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”* QS. Al-Qasas 73, (Al Quran - Juz 20: 394)

Kesimpulannya, QS. Al-Qasas menegaskan bahwa pergantian malam dan siang adalah wujud kasih sayang dan karunia besar dari Allah bagi manusia. Malam diciptakan untuk ketenangan dan istirahat, sedangkan siang untuk bekerja dan berusaha mencari rezeki. Melalui ayat ini, Allah mengajarkan pentingnya keseimbangan antara aktivitas dan istirahat sebagai bagian dari fitrah kehidupan yang menumbuhkan kesehatan, ketenteraman, dan rasa syukur. Namun, banyak manusia lalai mensyukuri nikmat ini, padahal keseimbangan waktu yang Allah ciptakan merupakan salah satu



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bentuk rahmat dan kebijaksanaan-Nya yang menjaga ketertiban alam serta kesejahteraan jiwa manusia.

Jika kita melihat lebih dalam, kita akan menemukan banyak hadist dan ayat al-quran dalam agama islam yang mengingatkan kita semua untuk mengingat Allah setiap saat. Jika kita selalu mengingat Allah, kita akan merasa tenang dan tenang. Nantinya dalam menghadapi situasi yang mencemaskan dan tidak mengingat Allah, hati kita akan gelisah dan kosong. Kemudian jika kita berada pada situasi yang mencemaskan dan kemudian mengingat Allah tentunya hal ini akan membuat hati kita lebih tenang ataupun jernih.

Hal ini sudah dijelaskan dalam ayat suci Al-Qur'an Q.S Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Yang artinya (yaitu) *"orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."* Q.S Ar-Ra'du: 28. (dalam buku Al-Quran At-Taqwim terjemah.: 250)

Dengan itu kita sebagai manusia untuk senantiasa selalu mengingat Allah SWT agar hati dan pikiran tetap tenang, sehingga dapat menjalani hidup dengan rasa nyaman, tenteram, dan penuh rasa aman. . (Rafi, 2021:4) Maka ingatlah kepada Allah, melalui dzikir insyaAllah hati menjadi tenang dan tentram .(Noviani & Nurjannah, 2024:7) Sering kali insomnia muncul karena kegelisahan hati. Zikir, doa, dan tadabbur (merenungkan ayat-ayat Allah) bisa membantu menenangkan hati sehingga tidur menjadi lebih mudah.

Bimbingan Konseling merupakan disiplin ilmu yang bertujuan mengatasi masalah-masalah yang dihadapi konseli. Bimbingan Konseling adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh orang yang memiliki masalah. Dalam proses konseling, berbagai metode digunakan. Salah satunya adalah proses diagnosis, yang dilakukan untuk melihat, menganalisis, dan menginterpretasikan masalah yang dihadapi konseli. Selain itu, agar konselor dapat membantu konseli dengan baik.(Daulay, 2021:101) Samsul Bimbingan Konseling Islam adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli yang mengalami masalah secara sistematis dan berkelanjutan dengan tujuan meningkatkan atau meningkatkan potensi konseli dengan menerapkan nilai-nilai Hadis dan Al-Quran ke dalam diri konseli dengan cara yang sesuai dengan ajaran Al-Quran dan Hadis . (Noviani & Nurjannah, 2024:8).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Teori konseling merupakan upaya untuk menjelaskan kegiatan konseling saat dimulai, berkembang dan berakhir. Teori konseling berusaha untuk menjelaskan bagaimana konseling dimulai, berkembang, dan berakhir. Teori konseling dapat berfungsi sebagai seperangkat pedoman untuk menjelaskan cara manusia belajar, berubah, dan berkembang; menawarkan model perkembangan normal dan ekspresi perilaku gangguan; dan menjelaskan apa yang perlu dilakukan dan diharapkan selama proses konseling. Singkatnya, teori konseling adalah garis besar dari proses konseling dan tindakan yang harus diambil oleh orang yang terlibat dalam proses untuk mencapai tujuan yang diinginkan.(B. Ahmad, 2021:7).

Pendekatan tingkah laku (behavioral) adalah upaya untuk memahami dan menyembuhkan pola perilaku abnormal dengan memanfaatkan pengetahuan sistematis, teoritis, dan empiris yang dihasilkan melalui penggunaan metode yang efektif dalam psikologi. Pendekatan ini dapat digunakan untuk penyembuhan berbagai gangguan psikologi atau perilaku, dari yang sederhana hingga yang kompleks, baik individu maupun kelompok. Tujuan dari pendekatan tingkah laku adalah untuk memahami dan menyembuhkan pola perilaku abnormal. sebuah usaha untuk memanfaatkan pengetahuan secara sistematis, teoritis, dan empiris yang dihasilkan melalui penggunaan metode yang efektif. (Sofyan Aye, 2021:1138).

Behavioral sebagai pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Behavioral sebagai metode konseling yang menggunakan kognisi sebagai komponen utama. Persepsi, kepercayaan, dan pikiran adalah fokus konseling. digunakan metode yang disebut Desensitisasi Sistematis. Menurut Depiani & Suarni, asumsi dasar dari metode ini adalah bahwa respon ketakutan adalah perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan respons ketakutan.(Almizri & Karneli, 2021:76)

Selain itu, insomnia dan kecemasan memiliki korelasi; gangguan insomnia didefinisikan sebagai gangguan pola tidur yang tidak teratur dan berdampak pada lingkungan sosial, ditandai dengan kelelahan dan mudah tersinggung emosi dengan alasan orang-orang di sekitarnya yang mungkin tanpa sengaja menyinggung. Dengan ketidakberdayaan menghadapi kontak sosial, konseli membangun persepsi negatif terhadap diri sendiri akibatnya berpikir berlebihan. Salah satu cara untuk mengurangi gangguan insomnia ini adalah dengan menggunakan pendekatan desensitisasi sistematis untuk mengubah kognitif konseli. Dengan melakukan aktivitas yang mengubah pikiran konseli menjadi positif, mereka melemahkan persepsi respon negatif yang dibangun oleh konseli.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa mengakibatkan insomnia. maka dari permasalahan itu penulis merumuskan sebagai berikut: **“Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau”**.

1.2 Penegasan Istilah

Sesuai dengan judul penelitian yaitu **“Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam Angkatan 2023 UIN Sultan Syarif Kasim Riau”** Maka perlu dijelaskan beberapa istilah yaitu:

- a. Efektivitas. Menurut Yamin, Efektivitas merupakan tahapan keberhasilan yang sudah ditempuh secara tepat dan cepat sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya, dengan kata lain efektivitas menitik beratkan kepada *out put* dalam pencapaian tujuan. (Widiawati & Jamaludin, 2023:22).
- b. Desensitisasi Sistematis adalah suatu proses pemberian bantuan kepada konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan .(Buamona et al., 2023:3646). Desensitisasi Sistematis merupakan salah satu teknik behavior terapi. Konseling Behavioristik merupakan bagian dari teori-teori konseling dengan memiliki pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. (Buamona et al., 2023:3648).
- c. Insomnia. Menurut Marwick and Birrell Insomnia dapat kita deskripsikan sebagai tidur yang kualitas dan kuantitasnya buruk karena kesulitan tertidur, terbangun berulang kali, terbangun dini hari dengan sulit tertidur lagi dan tidur yang kurang memuaskan meskipun tidurnya cukup lama . (Menda & Sihombing, 2023:69).
- d. Kecemasan. Kecemasan adalah kondisi psikologis dan fisiologis yang ditandai oleh elemen kognitif, somatik, emosional, dan perilaku yang bersatu untuk menciptakan perasaan yang tidak menyenangkan, yang biasanya dikaitkan dengan kegelisahan, ketakutan, atau khawatir. (Giri, 2020:3). kecemasan adalah hasil dari ancaman yang dianggap tak terkendali atau tidak dapat dihindari sehingga memicu efek seperti gemetar, berdebaran, berkeringat dingin atau insomnia.



1.3 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah “Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam Angkatan 2023 UIN Sultan Syarif Kasim Riau”. Dari judul penulis mengidentifikasi masalah yang ada yaitu :

1. Insomnia dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan konsentrasi, dan gangguan emosi pada individu.
2. Konseling desensitisasi sistematis dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang terkait dengan insomnia.
3. Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas konseling desensitisasi sistematis dalam mereduksi insomnia dan meningkatkan kualitas hidup individu.

Penelitian ini akan mengkaji mengenai tingkat keefektifan Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia. Dikarenakan keterbatasan waktu dan meminimalisir ketidak efektifan penelitian maka dalam penelitian kali ini penulis akan mengambil sampel 7 orang dari mahasiswa Bimbingan dan konseling Islam angkatan 2023 dan 2024 dari jumlah populasi mahasiswa berjumlah 205 orang.

1.4 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan dimaksudkan, maka skripsi ini membataskan ruang lingkup penelitian mengenai konseling Desensitisasi Sistematis berdasarkan pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yang di lakukan oleh cormier & cormier. Adapun subjek penelitian mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau Bimbingan dan konseling Islam angkatan 2023 dan 2024. Metode penelitian eksperimen dengan *Pretest* dan *Post-test*. Penelitian dilakukan terbatas pada mereduksi gejala insomnia ringan dan sedang. Dengan masalah terkait yang melibatkan respons perilaku menunda tidur, serta kegiatan yang seharusnya di lakukan bukan di jam malam yang seharusnya di gunakan untuk istirahat.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini adalah kasus insomnia pada mahasiswa. Dan permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah Konseling Desensitisasi Sistematis dapat efektif mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam Angkatan 2023 UIN Sultan Syarif Kasim Riau?”



1.6 Tujuan Penelitian.

Berdasarkan rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah kasus insomnia pada mahasiswa. Dan efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis dapat mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2023 UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

1.7 Kegunaan Penelitian/Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan dapat berguna baik bagi peneliti maupun pembaca dan juga bagi Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Berikut harapan penulis kegunaan dari penelitian ini yaitu :

a. Kegunaan Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan menjadi referensi atau bahan bacaan yang bermanfaat untuk bimbingan konseling Islam. Selain itu, karya tulis ini dapat memberikan informasi lebih lanjut tentang seberapa efektif konseling Desensitisasi Sistematis dalam mengurangi insomnia yang dialami mahasiswa UIN Suska Riau. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan. Diharapkan hasil penelitian ini akan membantu pengembangan penelitian tentang bimbingan dan konseling, khususnya tentang penggunaan konseling Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi insomnia yang dialami mahasiswa UIN Suska Riau.

b. Kegunaan Praktis

Secara praktis Adapun kegunaan masalah dapat memberikan informasi dan masukan terhadap berbagai pihak termasuk peneliti sendiri, sehingga dapat menggunakan Desensitisasi Sistematis yang dapat mereduksi Insomnia yang kerap menjadi masalah bagi mahasiswa UIN Suska Riau.

Dan juga berguna untuk keperluan Akademis, yakni sebagai syarat meraih gelar Strata Satu (S1) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN SUSKA Riau.

1.8 Sistematika Penulisan

Penulis telah mengembangkan sistem penulisan untuk memudahkan pemahaman guna mencapai pembahasan yang sistematis. Sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

Bagian ini menjelaskan latar belakang masalah, penegasan istilah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bagian ini mencakup kajian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, landasan teori yang digunakan, serta konsep operasional, kerangka berpikir, dan hipotesis yang diterapkan dalam penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

Bagian ini menguraikan desain penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data yang digunakan dalam Penelitian ini.

BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

Bagian ini menguraikan Sejarah Singkat Bimbingan Konseling Islam Visi dan Misi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Profil Lulusan Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Struktur Organisasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menguraikan hasil dan pembahasan penelitian. Pada bagian penelitian hasil Mencakup karakteristik responden, uji validitas dan reabilitas, uji normalitas, hasil pretest dan posttest, dan uji paired sample T-Test

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

Bagian ini menguraikan kesimpulan dan saran

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu ini bertujuan untuk mendapatkan perbedaan dan contoh dalam penelitian selanjutnya. Peneliti memahami penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tema penelitian yang akan di teliti untuk mempersempit fokus penelitian ini, bisa menghasilkan penelitian baru. Selain itu juga untuk menjauhkan asumsi kesamaan penelitian ini, oleh karna itu peneliti cantumkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, seperti dibawah ini :

1. Ainun Heiriyah dan Aminah. Dengan judul: Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa tahun 2022. Penelitian ini adalah Pre Eksperimental Design (*nondesign*) dengan menggunakan one group *pre test* and *post test* design. Metode *one group pre test and post test design* berarti sampel diberikan skala penilaian sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*), dengan begitu hasilnya lebih akurat karena membandingkan dengan keadaan sebelumnya diberi perlakuan. berdasarkan hasil penelitian Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis cukup efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin (Heiriyah & Aminah, 2022:294)
2. Anisa Oktavia, Fitria Kasih , Citra Imelda Usman judul : Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Anxiety. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *One Grup Pretest and Postets*, sedangkan teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik total *sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket, sedangkan untuk analisis data menggunakan interval persentase dan analisis uji t. Hasil dari penelitian ini adalah adanya penurunan perilaku *anxiety* peserta didik sesudah mengikuti layanan konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis*. Terlihat bahwa rata-rata tingkat *anxiety* pada peserta didik sebelum diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitiasi sistematis* adalah 191.33 dengan rata-rata tingkat *anxiety* pada peserta didik sesudah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitiasi sistematis* adalah 125. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* berhasil mereduksi *anxiety* pada peserta didik kelas X fase E11 di SMAN 1 Gunung Talang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan bisa dikatakan berhasil, namun



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

peneliti selanjutnya dapat melakukan perluasan sampel dan penggunaan teknik-teknik lain dalam mereduksi anxiety. (Oktavia et al., 2024:67)

3. Dwi Sri Rahayu. Dengan judul: Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Praktik Kerja Lapangan (PKL) tahun 2021 . PKL merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh siswa SMK. Tetapi, tidak setiap siswa mampu melewati masa PKL dengan lancar. Ketidaksiapan siswa menghadapi PKL menjadi stressor bagi siswa tersebut, hingga muncul kecemasan. Jika kecemasan ini tidak segera diatasi apada akhirnya berdampak pada kinerja siswa yang tidak optimal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui keefektifan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa PKL. Metode penelitian ini menggunakan desain *One-group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik purposive sampling atau teknik sampel bertujuan. Untuk menguji hipotesis, data dianalisis dengan teknik analisis Wilcoxon. 25,90. Berdasarkan penghitungan diperoleh skor Z sebesar -2,807, sedangkan *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Adapun skor rata-rata kecemasan menghadapi PKL pada siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis turun dari 25,90 menjadi 14,90. Kesimpulannya adalah penerapan teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi PKL (Rahayu, 2021:103).
4. Sofyan Aye, Sutarto Wijono, Arianti Ina Restiani Hunga. Dengan judul: Menurunkan Kecemasan Korban Kekerasan dalam Berpacaran dengan Teknik Desentisisasi Sistematis (Studi Kasus di Kota Salatiga) tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan ini dengan memberikan intervensi teknik desensitisasi sistematis kepada perempuan yang mengalami kecemasan akibat kekerasan dalam pacaran di Kota Salatiga. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan *Participatory Action Research*. Jumlah partisipan dua orang perempuan korban kekerasan dalam pacaran, yang di peroleh dari *focus group discussion*. Peneliti juga melakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui efek teknik desensitisasi sistematis. Berdasarkan hasil pengukuran setelah intervensi menunjukan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kedua partisipan. Penurunan tingkat kecemasan bervariasi tergantung masalah dan pemahaman partisipan dalam proses intervensi. Penelitian ini disimpulkan berhasil bahwa intervensi teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan tingkat kecemasan perempuan korban kekerasan dalam pacaran. (Aye et al., 2022:1405)
5. Awidha Dwi Wijayaningsih, Muhimmatul Hasanah, dan Ima Fitri Sholichah. Dengan judul: Efektivitas teknik *mindfulness* untuk mengatasi insomnia pada



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mahasiswa pada tahun 2022. Penelitian ini menggunakan Jakarta Psychiatric Study Group – Insomnia Rating Scale sebagai pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat insomnia sebelum dan sesudah pengobatan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah Mann-Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. (Wijayaningsih et al., 2022:36)

- Zamril Ahmad, Yesi Maifita, Sri Ameliati. Dengan judul: Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa: A Literature Review tahun 2020. Metodologi: Studi ini menggunakan literatur review diperoleh dari database yaitu GWI (*Global Web Index*), KSPBJ-IRS, Google Scholar dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil: dari penelitian yang diperoleh, penelitian menyatakan ada hubungan secara signifikan antara penggunaan media sosial terhadap insomnia. Diskusi: *Literature review* ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan terhadap insomnia pada mahasiswa, penggunaan media sosial akan berdampak positif yaitu dapat memudahkan mahasiswa dalam mengakses internet untuk pencarian atau pembuatan tugas namun penggunaan media sosial yang tidak ada aturan akan berdampak negatif pada pola tidur yaitu terganggunya pola tidur (insomnia) pada mahasiswa. (Z. Ahmad et al., 2020:74)
- Rahmulyani, Nindya Ayu Pristanti, Pawlin Silitonga. Dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021 tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dengan desain *one group pre-test and post-test*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Subjek penelitian berjumlah 8 orang yang dipilih secara *screening* (penyaringan) dengan menggunakan skala kecemasan lulus mata kuliah. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon, Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa, dimana $J_{hitung} > J_{tabel}$ yaitu $6 > 4$, dari tabel krisis J untuk uji jenjang bertanda Wilcoxon untuk $n=8$, $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan dengan skor pre-test diperoleh rata-rata 118,5 sedangkan data post-test diperoleh data rata-rata 61,5. (Rahmulyani et al., 2021:69)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Penulis, Judul dan Tahun	Persamaan	Perbedaan
1	Ainun Heiriyah dan Aminah, dengan judul; Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. Tahun 2022	a. Variabel independen Teknik Desensitisasi Sistematis. b. Metode <i>one group pre test and post test design</i> berarti sampel diberikan skala penilaian sebelum eksperimen (<i>pre-test</i>) dan sesudah eksperimen (<i>post-test</i>),	Variable dependen, Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa.
2	Anisa Oktavia, Fitria Kasih , Citra Imelda Usman judul : Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Anxiety. Tahun 2024	Variable independen Teknik Desensitisasi Sistematis. Teknik pengumpulan data kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian <i>One Grup Pretest and Postets</i>	Variable dependen Mereduksi Anxiety.
3.	Dwi Sri Rahayu. Dengan judul: Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Praktik Kerja Lapangan (PKL) tahun 2021	Variabel independen Teknik Desensitisasi Sistematis Metode penelitian ini menggunakan desain <i>One-group Pretest-Posttest Design</i> . Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	Variable dependen Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Praktik Kerja Lapangan (PKL).



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

No	Penulis, Judul dan Tahun	Persamaan	Perbedaan
4.	Sofyan Aye, Sutarto Wijono, Arianti Ina Restiani Hunga. Dengan judul: Menurunkan Kecemasan Korban Kekerasan dalam Berpacaran dengan Teknik Desentisisasi Sistematis (Studi Kasus di Kota Salatiga) tahun 2022.	Menggunakan Teknik konseling Desentisisasi Sistematis	Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan <i>Participatory Action Research</i> . Jumlah partisipan dua orang perempuan korban kekerasan dalam pacaran, yang di peroleh dari <i>focus group discussion</i> . Peneliti juga melakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui efek teknik desensitisasi sistematis.
5	Awidha Dwi Wijayaningsih, Muhimmatul Hasanah, dan Ima Fitri Sholichah. Dengan judul: Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa pada tahun 2022	Variable dependen mengatasi insomnia pada mahasiswa. Menggunakan teknik pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat insomnia sebelum dan sesudah pengobatan.	Variabel independen Efektivitas teknik <i>mindfulness</i> . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah <i>Mann-Whitney U Test</i> .
6	Zamril Ahmad, Yesi Maifita, Sri Ameliati. Dengan judul: Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa: <i>A Literature Review</i> tahun 2020.	Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa	Studi ini menggunakan literatur review diperoleh dari database yaitu GWI (<i>Global Web Index</i>), KSPBJ-IRS, Google Scholar dengan menggunakan



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Penulis, Judul dan Tahun	Persamaan	Perbedaan
			kriteria inklusi dan eksklusi.
7	Rahmulyani, Nindya Ayu Pristanti, Pawlin Silitonga. Dengan judul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021 tahun 2021	Variabel independen Teknik Desensitisasi Sistematis Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dengan desain <i>one group pre-test and post-test</i> .	Variable dependen Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa.

2.2 Landasan Teori.

2.2.1 Definisi Desensitisasi Sistematis

Teknik Desensitisasi Sistematis dikembangkan oleh Joseph Wolpe pada tahun 1958. Joseph Wolpe menciptakan Teknik Desensitisasi Sistematis mengatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk membantu orang dengan fobia dan perasaan cemas. (Aye et al., 2022:1137) Sulaiman Zein menyatakan bahwa desensitisasi sistematis adalah metode konseling behaviorial yang berfokus pada membantu responden menenangkan diri dari ketegangan dengan mengajarkan mereka untuk rileks. Teknik ini berfokus pada menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan memasukkan respons yang berlawanan dengan tingkah laku tersebut. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. (Giri, 2020:4)

Dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, konseli dapat melakukan pelemah pekaan, (*counter conditioning*), terhadap respons negatif yang telah dibangun dan menggantikannya dengan aktivitas yang mengubah perspektif mereka menjadi positif. Teknik ini bergantung pada gagasan bahwa respon ketakutan adalah perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan respons ketakutan. (Hernawati, 2023:2)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam bidang psikologi, desensitisasi sistematis adalah jenis terapi perilaku yang efektif untuk mengatasi fobia dan gangguan kecemasan lainnya. Lebih khusus lagi, psikiater Afrika Selatan Joseph Wolpe menciptakan jenis terapi Pavlov ini pada tahun 1950, menemukan bahwa memberi kucing di Universitas Wits paparan bertahap dan sistematis dapat membantu mereka mengatasi ketakutan mereka. (Yana & Karneli, 2020:72) Dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, konseling behavioristik membantu peserta didik atau konseli memperbaiki pola tingkah lakunya dengan menawarkan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan. (Buamona et al., 2023:3648)

Teknik desensitisasi, menurut Depiani, adalah cara untuk mengubah tingkah laku dengan menggabungkan berbagai teknik, seperti pemikiran, menenangkan diri, dan membayangkan hal yang menenangkan. Selain itu, Tresa menyatakan bahwa desensitisasi sistematis seringkali cukup efektif untuk menurunkan kecemasan. Karena desensitisasi sistematis digunakan untuk mengatasi kecemasan, asumsi adalah bahwa kemampuan stimuli, terutama yang menimbulkan kecemasan, dapat dikurangi dan diperlemah jika terjadi suatu respons yang berlawanan terhadap kecemasan. (Almizri & Karneli, 2021:77)

Menurut Taufik dan Yeni, teknik desensitisasi adalah salah satu teknik yang paling mudah sehingga sering digunakan dalam terapi tingkah laku. Karena itu, teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan melemahkan stimulus yang menyebabkan kecemasan, sehingga gejala kecemasan dapat dikendalikan dan dihilangkan melalui penggantian stimulus. Teknik relaksasi juga dapat digunakan untuk melatih konseli untuk menjadi lebih santai dan mengaitkan keadaan santai dengan peristiwa yang menimbulkan kecemasan yang diilusiikan atau divisualisasikan. (Heiriyah & Aminah, 2022:297)

Teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan kecemasan atau ketakutan yang berlebihan. Desensitisasi sistematis merupakan Salah satu teknik Pendekatan Perilaku. Menjadi bagian dari jenis pendekatan yang ada dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan behaviorial. Metode behaviorial seperti ini membantu orang membuat keputusan dengan memfokuskan pada aspek kognitif dan menawarkan berbagai metode atau teknik yang berorientasi pada tindakan. (Noviani & Nurjannah, 2024:4).

Desensitisasi, menurut Nelson dan Jones, membantu konseli mengendalikan dan mengurangi pengalaman negatif dan menggantinya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan perasaan positif, yang memungkinkan mereka bertindak dan berkomunikasi dengan baik.(Yana & Karneli, 2020:76) Teknik desensitisasi menggunakan teknik relaksasi untuk membantu konseli berpikir tentang kecemasan yang mereka pikirkan, sehingga mereka dapat mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh kecemasan. Pengalaman negatif yang dialami konseli dapat diubah menjadi pengalaman yang lebih positif, yang dapat meningkatkan kualitas pikirannya dibandingkan sebelumnya. Pendapat Nelson-Jones juga mendukung gagasan bahwa konseli dapat menggunakan keterampilan relaksasi untuk mengelola perasaan (*feeling*), seperti amarah dan kecemasan (*anxiety*), serta untuk menangani masalah seperti sakit kepala tegang (*tension*), hipertensi, dan insomnia. (Rahayu, 2021:218)

Jadi jika disuatu tempat atau sedang berhadapan dengan orang banyak, mahasiswa yang mengalami kecemasan bisa langsung mengatur dirinya untuk mencoba rileks terlebih dahulu agar rasa cemas, takut atau bahkan khawatir yang berlebihan bisa berkurang. Teknik ini mendorong seseorang untuk merawat serta mengembangkan relaksasinya. Teknik desensitisasi sistematis melibatkan relaksasi dalam penggunaannya. Menurut Aufar & Raharjo. Relaksasi merupakan kegiatan melemaskan otot-otot pada tubuh yang bertujuan untuk mengurangi atau mengendalikan rasa ketegangan yang terjadi pada tubuh. Relaksasi ini bisa membantu meredakan kecemasan yang dialami oleh seorang mahasiswa. Relaksasi ini berpegang kuat kepada aturan bernafas dan sugesti agar bisa merasakan kedamaian dan mengurangi kecemasan. .(Sakuroh, 2023:4)

Jadi bisa disimpulkan bahwa Teknik desensitisasi sistematis memungkinkan konseli melakukan pelemahan pekaan (*counter conditioning*) respon negatif yang dibangun dan menggantikannya dengan aktivitas yang berlawanan untuk mengubah imajinasi konseli menjadi positif. Digunakan dalam bidang psikologi untuk membantu secara efektif mengatasi fobia dan gangguan kecemasan lainnya dengan melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.2.2 Konsep Dasar Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik terapi perilaku yang dirancang untuk membantu individu mengatasi phobia atau kecemasan yang spesifik dengan memperkenalkan stimulus yang menakutkan secara bertahap dalam suasana yang rileks. Langkah pertama dalam desensitisasi sistematis adalah mengidentifikasi secara tepat phobia atau situasi yang menyebabkan kecemasan pada individu. Ini melibatkan diskusi mendalam dengan terapis untuk memahami sumber kecemasan dan bagaimana hal itu mempengaruhi kehidupan individu. Setelah mengidentifikasi phobia atau kecemasan, individu bersama terapis akan membuat daftar situasi atau stimulus yang berkaitan dengan phobia tersebut, diurutkan dari yang paling ringan menimbulkan gejala kecemasan hingga yang memungkinkan paling berat.

Terapi yang paling banyak dipelajari dan paling efektif untuk phobia mungkin adalah terapi perilaku. Aspek kunci keberhasilan konseling adalah:

- a. komitmen pasien terhadap mengatasi masalah;
- b. masalah dan tujuan yang teridentifikasi dengan jelas; dan
- c. strategi alternatif yang tersedia untuk mengatasi perasaan.

Berbagai teknik pengobatan perilaku telah digunakan, yang paling umum adalah desensitisasi sistematis, metode yang dipelopori oleh Joseph Wolpe. Dalam metode ini, pasien dihadapkan secara serial ke daftar rangsangan yang memicu kecemasan yang dinilai dalam hierarki dari yang paling tidak menakutkan sampai hirarki yang paling menakutkan. (Fitrikasari, 2021:25)

Desensitisasi sistematis dilakukan dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan. (Heiriyah & Aminah, 2022:299) Sebagaimana mestinya dasar teknik pendekatan behavioral, Steven Jay Lyn dan John P. Garske mengemukakan bahwa asumsi dasar adalah :

- a. Memiliki konsentrasi pada proses perilaku,
- b. Menekankan dimensi waktu *here and now*,
- c. Manusia berada pada perilaku maladaptif,
- d. Proses belajar merupakan cara efektif untuk mengubah perilaku maladaptif,



- e. Melakukan penetapan tujuan pengubahan perilaku,
- f. Menekankan nilai secara empiris dan didukung dengan berbagai teknik dan metode. (Sofyan Aye, 2021:1144)

2.2.3 Tahapan Konseling Desensitisasi Sistematis.

Melalui tahapan-tahapan berikut ini, desensitisasi sistematis membantu individu mengurangi dan mengatasi respons kecemasan mereka secara bertahap dan efektif. Adapun yang menjadi tahapan-tahapan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis ini di temukan oleh cormier & cormier. (Mochamad Nursalim, 2014:98-99) adalah sebagai berikut :

- a. Rasional perlakuan. mengenai tujuan serta langkah-langkah pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis perlu disampaikan kepada konseli, karena pemahaman ini akan memberikan dampak positif. Dengan mengetahui maksud dan prosedurnya, konseli akan lebih siap untuk mengikuti proses, yang akan bermanfaat bagi mereka. Antara lain:
 - a) Ringkasan dan rasionalitas prosedur pelaksanaan menunjukkan model atau metode tertentu yang akan digunakan oleh konselor untuk melakukan perawatan ini.
 - b) Hasil desensitisasi mungkin lebih baik karena instruksi dan harapan yang positif diberikan.
- b. Mengidentifikasi Situasi yang Menimbulkan kecemasan. Menentukan Kondisi yang Menimbulkan Kecemasan Setelah konselor menemukan masalah konseli, hal-hal yang menyebabkan kecemasan juga harus dijelaskan. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk secara proaktif menemukan situasi yang memengaruhi kondisi emosional tersebut, seperti melalui wawancara, pengawasan diri sendiri, atau angket. Setelah itu, konselor harus terus membantu konseli menilai situasi tersebut sampai mereka menemukan situasi tertentu. yaitu : wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket. Setelah itu konselor hendaknya terus membantu konseli menilai situasi-situasi yang di peroleh sampai di temukan beberapa situasi khusus.
- c. Konstruksi Hirarki. Hierarki merupakan susunan situasi yang dirancang berdasarkan tingkat kecemasan yang dirasakan konseli, mulai dari yang terendah hingga yang paling terberat. Untuk menyusun hierarki ini, diperlukan langkah-langkah tertentu guna mengidentifikasi dan mengurutkan situasi-situasi yang memicu



respons kecemasan secara bertahap sesuai intensitasnya. dalam tahapan ini konselor hendaknya membantu konseli:

- a) Memilih jenis hirarki;
 - b) Menentukan jumlah hirarki yang dibuat;
 - c) Menentukan bagian hirarki yang digunakan;
 - d) Mempelajari bagian hirarki sampai bagian yang memenuhi kriteria.
 - e) Meminta konseli untuk mengidentifikasi beberapa komponen kontrol.
 - f) Menjelaskan alasan merangking komponen hirarki menurut tingkat kecemasan yang meningkat.
 - g) Meminta konseli mengatur komponen hirarki menurut pengaruh kecemasan yang meningkat.
 - h) Menambah atau mengurangi elemen dalam hirarki untuk membuatnya masuk akal.
- d. Pemilihan dan Latihan *Counterconditioning* atau Respon Penanggulangan. Pada tahap ini, yang paling tepat untuk membantu mengatasi kecemasan yang dialami konseli. Konselor akan menjelaskan hal-hal yang menjadi tujuan dari respons yang dipilih serta membahas bersama konseli agar terdapat pemahaman yang sama. Selanjutnya, konselor melatih konseli untuk menerapkan strategi penanggulangan tersebut secara konsisten setiap hari. Sebelum memulai latihan, konseli diminta untuk mengevaluasi tingkat kecemasan yang dirasakannya. Latihan ini kemudian dilanjutkan hingga konseli mampu mengenali perbedaan tingkat kecemasan yang dialami serta dapat menggunakan respons non-kecemasan untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam skala penilaian 1-5.
- e. Penilaian Imajinasi. Pelaksanaan teknik desensitisasi secara umum lebih menekankan pada penggunaan imajinasi konseli. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa membayangkan suatu situasi memiliki efek yang serupa dengan mengalaminya secara langsung, dan bahwa proses pembelajaran yang terjadi melalui imajinasi dapat ditransfer atau digeneralisasi ke dalam situasi nyata di kehidupan sehari-hari. . Karena itu tugas konselor :
- a) Menjelaskan cara penggunaan imajinasi yang ada untuk dipahami konseli.
 - b) Mengukur kapasitas konseli untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- c) Dengan bantuan konseli, konselor menentukan apakah imajinasi konseli memenuhi kriteria atau tidak.
- f. Sajian Adegan Hirarki. Adegan dalam hirarki di sajikan setelah konseli di berikan latihan dalam *counterconditioning* atau kapasitas imajinasi diukur bersamaan dengan respons penanggulangan. Untuk mengurangi kecemasan konseli, setiap presentasi adegan disertai dengan respons penanggulangan..
- g. Tindak Lanjut. Dalam bagian akhir dari treatment ini konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:
 - a) Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada konseli sebagai upaya untuk memperkuat dan melanjutkan hasil dari proses desensitisasi. Tugas ini disertai dengan petunjuk yang jelas, antara lain: melakukan latihan relaksasi dan visualisasi setiap hari dengan fokus pada situasi-situasi dalam hierarki yang sebelumnya telah berhasil diatasi dalam sesi sebelumnya, serta menerapkan keterampilan yang telah dipelajari tersebut ke situasi nyata yang sesuai dengan masalah yang telah diselesaikan.
 - b) Konselor meminta konseli untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan.
 - c) Konselor mengatur pertemuan lanjutan untuk memeriksa hasil pekerjaan rumah.

Secara garis besar, desensitisasi sistematis berlangsung melalui tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah penyusunan hierarki stimulus yang memicu kecemasan, yang disusun secara bertingkat dari yang paling ringan hingga yang paling berat. Tahap kedua melibatkan pembelajaran teknik relaksasi atau strategi penanggulangan kecemasan. Setelah individu menguasai keterampilan ini, mereka melanjutkan ke tahap ketiga, yaitu menghadapi situasi-situasi dalam hierarki secara bertahap sambil menerapkan teknik relaksasi yang telah dipelajari. Tujuan dari keseluruhan proses ini adalah agar individu dapat mengembangkan kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi rasa takut secara bertahap pada setiap tingkat kecemasan yang dialami..(Yana & Karneli, 2020:72).

2.2.4 Kelebihan dan Kekurangan Teknik Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis dapat menjadi teknik terapi perilaku yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi phobia atau kecemasan dengan memperkenalkan stimulus yang menakutkan secara bertahap dalam suasana yang rileks. Teknik ini memiliki beberapa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

kelebihan dan kekurangan, yang dijelaskan sebagai berikut menjadi teknik terapi perilaku yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi phobia atau kecemasan dengan memperkenalkan stimulus yang menakutkan secara bertahap dalam suasana yang rileks. Teknik ini memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Kelebihan.
 - a. Mengurangi maladaptasi kecemasan seperti phobia atau kecemasan berlebihan.
 - b. Teknik ini cukup efektif untuk orang yang memiliki perilaku negatif karena dapat menghilangkan perilaku tersebut.
 - c. Konseli dapat melakukan kegiatan konseling ini secara mandiri tanpa bantuan seorang konselor dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis ini dalam kehidupan sehari-hari mereka.
 - d. Teknik ini dapat membantu konseli dalam memberikan perilaku baru yang positif, dan menghilangkan tingkah laku yang negatif yang dimiliki konseli.
2. Kekurangan.
 - a. Dalam pelaksanaan konseling yang menggunakan teknik desensitisasi sistematis, salah satu kendala yang mungkin muncul adalah pada tahap pelatihan relaksasi. Kesulitan ini dapat terjadi karena adanya hambatan komunikasi antara konselor dan konseli, baik itu dalam penyampaian instruksi maupun dalam pemahaman konseli terhadap teknik relaksasi yang diajarkan. Kurangnya keterbukaan atau rasa canggung juga dapat menghambat proses pelatihan relaksasi secara optimal.
 - b. Selain itu, konseli juga sering mengalami kesulitan dalam membayangkan situasi yang memicu kecemasan secara jelas atau akurat. Hambatan ini kemungkinan disebabkan oleh penyusunan hierarki stimulus yang kurang sesuai dengan pengalaman nyata konseli, sehingga adegan-adegan yang disajikan terasa kurang relevan atau tidak cukup memicu respons emosional yang dibutuhkan untuk proses desensitisasi. Akibatnya, efektivitas teknik ini dalam mengurangi kecemasan bisa menjadi kurang optimal..(Noviani & Nurjannah, 2024:5)

Teknik ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kecepatan individu, baik dalam hal intensitas paparan maupun jenis teknik



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengikis kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

relaksasi yang digunakan. Adapun manfaat desensitisasi sistematis yaitu:

- a. Desensitisasi sistematis umumnya diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan yang bersifat maladaptif, terutama yang terbentuk melalui proses pembelajaran seperti *conditioning*, misalnya pada kasus fobia. Namun, teknik ini juga cukup fleksibel dan dapat digunakan untuk menangani berbagai permasalahan psikologis lainnya yang berkaitan dengan kecemasan atau ketegangan emosional.
- b. Melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis, konseli dapat secara bertahap mengurangi intensitas perilaku atau respons negatif yang dimilikinya. Meskipun respons tersebut tidak sepenuhnya dihilangkan, kekuatannya dapat dilemahkan sehingga tidak lagi mengganggu aktivitas atau fungsi sehari-hari secara signifikan.
- c. Salah satu keunggulan dari teknik ini adalah bahwa setelah konseli memahami dan menguasai langkah-langkahnya, ia dapat menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, Konseli mampu menjalankan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus selalu ada konselor yang mendampingi. (Giri, 2020:5)

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa salah satu kekurangan yang muncul dalam pelaksanaan konseling menggunakan teknik desensitisasi sistematis adalah adanya hambatan komunikasi antara konselor dan konseli. Hambatan ini berdampak pada kesulitan konseli dalam membayangkan atau mengimajinasikan situasi yang seharusnya membantu meredakan atau menghilangkan kecemasan. Kesulitan tersebut kemungkinan juga dipengaruhi oleh penyusunan hierarki kecemasan yang kurang tepat atau tidak cukup relevan dengan pengalaman pribadi konseli. Akibatnya, proses konseling menjadi kurang efektif dan tujuan untuk membantu konseli dalam mengatasi kecemasan tidak tercapai secara optimal. Hal inilah yang menjadi salah satu kelemahan utama dalam penerapan teknik ini jika tidak didukung oleh komunikasi yang baik dan pemahaman yang mendalam antara kedua belah pihak.

Teknik desensitisasi sistematis memiliki beberapa keunggulan, yaitu efektif mengurangi kecemasan maladaptif seperti fobia dan dapat diterapkan pada berbagai masalah emosional lainnya. Teknik ini juga memungkinkan konseli untuk secara bertahap mengurangi respons



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

negatif tanpa menghilangkannya sepenuhnya, serta dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari setelah dikuasai.

2.2.5 Definisi Insomnia

Tidur dapat didefinisikan suatu keadaan di mana seseorang tidak sadar, namun dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan sensorik atau stimuli lainnya. Tidur terdiri dari berbagai tahapan, mulai dari tidur ringan hingga tidur yang dalam. Tahapan itu, bisa disebut dengan tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) (Adhaini Gusasi et al., 2023:127). Terjadinya perubahan dalam pola tersebut dapat menyebabkan gangguan pada aktivitas sehari-hari disebut dengan insomnia. Menurut Nilifda, insomnia adalah gangguan tidur yang membuat seseorang kesulitan untuk tertidur. Penderita insomnia sering merasa sangat mengantuk di siang hari karena jumlah dan kualitas tidurnya yang tidak mencukupi. (M. Zuhdi Zainul Majdi & Sulastri Mulyana, 2023:55).

Meskipun tidur adalah kebutuhan dasar bagi setiap individu, terkadang beberapa orang mengalami kesulitan untuk tidur dengan normal, meskipun mereka merasa lelah atau mengantuk. Akibatnya, mereka tetap terjaga hingga larut malam, bahkan ketika tubuh dan pikiran sudah seharusnya beristirahat. Kondisi ini, yang ditandai dengan kesulitan tidur dan terjaganya seseorang hingga waktu yang sangat larut, dikenal sebagai insomnia. Insomnia dapat mempengaruhi kualitas hidup, menyebabkan kelelahan berlebihan, dan memengaruhi konsentrasi serta produktivitas seseorang pada keesokan harinya (Wijayaningsih et al., 2022).

Prasetyono menyatakan bahwa gangguan perasaan seperti kecemasan, frustrasi, atau konflik batin muncul akibat ketidakmampuan individu dalam menghadapi kesulitan hidup secara wajar. Hal ini juga bisa disebabkan oleh ketidakmampuan dalam menyesuaikan kondisi diri dengan fenomena yang dihadapi. Ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan tersebut menjadi faktor utama yang memicu gangguan kejiwaan (neurosis) dan gangguan mental yang lebih berat (psikosis). (Rahayu, 2021:216)

Freud dalam Wiramihardja menuturkan bahwa seseorang mungkin saja mengalami kecemasan berada pada suatu keadaan ataupun kondisi yang membawa individu tersebut merasa tidak berdaya atau tidak mampu untuk bersikap rasional ketika individu dihadapkan dengan permasalahan atau konflik sehingga memberikan respon negatif pada diri individu tersebut. Permasalahan yang muncul sering kali



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengukuhkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional tentang beberapa ciri kecemasan. Secara dasar, manusia dapat berpikir secara rasional maupun irasional. Ketika seseorang berperilaku dan berpikir secara rasional, mereka cenderung merasa lebih bahagia, efektif, dan mampu menjalani hidup dengan baik. Seseorang berperilaku dan berpikir secara irasional, mereka akan merasa kurang efektif dan lebih sulit untuk menjalani hidup. Sebagaimana, jika seseorang berperilaku dan berpikir secara irasional, maka kehidupannya akan menjadi kurang efektif dan lebih sulit dijalani. (Noviani & Nurjannah, 2024:5).

Kesimpulannya, insomnia adalah kondisi medis yang membuat seseorang mengalami kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau mendapatkan kualitas tidur yang baik meskipun mereka memiliki jumlah tidur yang cukup. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan kelelahan fisik dan mental, tetapi juga memengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan, penanganan insomnia sangat penting. Ini karena insomnia dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya seperti gangguan konsentrasi, mood yang tidak stabil, dan peningkatan risiko penyakit jangka panjang seperti tekanan darah tinggi dan masalah sistem kekebalan tubuh.

2.2.6 Faktor Penyebab Insomnia

Menurut Dopheide JA, insomnia dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Pertama adalah faktor predisposisi, yaitu faktor-faktor yang bersifat bawaan dan sulit diubah, seperti faktor keturunan dan karakteristik kepribadian seseorang. Faktor ketiga adalah faktor perpetuasi, yang meliputi perilaku maladaptif, pola pikir negatif, serta strategi koping yang kurang tepat. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan insomnia terus berlanjut meskipun penyebab awalnya sudah berhasil diatasi. Dengan kata lain, meskipun pemicu asli insomnia sudah hilang, perilaku dan pola pikir yang salah dapat membuat gangguan tidur tetap berlanjut. (Adhaini Gusasi et al., 2023:127).

Insomnia pada mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat kecemasan dan kecanduan internet. Data menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang sama sekali tidak mengalami kecemasan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Kondisi kecemasan yang bervariasi ini turut berperan dalam munculnya gangguan tidur seperti insomnia. kecanduan internet sedang, mahasiswa dengan tingkat insomnia sedang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuhdi Zainul Majdi, diperoleh gambaran bahwa tingkat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan, kecanduan internet, dan insomnia pada mahasiswa tergolong cukup tinggi. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa 47,5% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang, sedangkan 52,5% lainnya berada pada kategori kecemasan tinggi, dan tidak ada yang benar-benar bebas dari kecemasan. Pada aspek kecanduan internet, ditemukan bahwa 62,5% mahasiswa berada pada tingkat sedang, sementara 37,5% termasuk dalam kategori tinggi, dan tidak ada mahasiswa yang tidak mengalami kecanduan internet sama sekali. Selanjutnya, terkait dengan insomnia, penelitian menunjukkan bahwa 7,5% mahasiswa mengalami insomnia dengan tingkat sedang, sedangkan 92,5% berada pada tingkat insomnia tinggi, dan tidak ada yang sama sekali tidak mengalami gangguan tidur. Dari keseluruhan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan gejala kecemasan, kecanduan internet, serta insomnia dengan intensitas sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa masalah kesehatan mental dan perilaku digital di kalangan mahasiswa merupakan isu yang perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat ketiganya saling berkaitan dan dapat memengaruhi kesejahteraan serta prestasi akademik mahasiswa. (M. Zuhdi Zainul Majdi & Sulastri Mulyana, 2023:57)

2.2.7 Indikator Insomnia

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Erwin dan Asmayani Salimi, menjelaskan indikator-indikator insomnia yaitu : Efisiensi Tidur, Latensi Tidur, Durasi Tidur, Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur (Erwin & Salimi, 2024:1396). Berikut penjelasannya :

- a. Efisiensi tidur adalah konsep yang menggambarkan perbandingan antara total waktu yang benar-benar dihabiskan untuk tidur dengan durasi waktu sejak seseorang mulai berusaha untuk tidur (misalnya dengan berbaring tenang dengan mata tertutup) hingga saat ia benar-benar bangun dan mengakhiri usahanya untuk tidur, meskipun masih berada di tempat tidur. Efisiensi tidur menunjukkan seberapa efektif waktu yang dihabiskan di tempat tidur digunakan untuk tidur. Rentang waktu ini mencakup kebangkitan sementara yang tidak disengaja, terlepas dari apakah dihabiskan di dalam atau di luar tempat tidur, serta waktu di tempat tidur untuk mencoba melanjutkan tidur setelah kebangkitan terakhir (Reed & Sacco, 2023:264).
- b. Latensi Tidur. latensi tidur, atau latensi permulaan tidur, adalah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur setelah mematikan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutip kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lampu. Rata-rata, orang sehat membutuhkan waktu antara 10 dan 20 menit untuk tertidur. Meskipun orang yang berbeda mengalami latensi tidur yang berbeda, latensi tidur yang sangat pendek yaitu kurang dari delapan menit (Pacheco & Rehman, 2023:4). Mahasiswa dapat mengalami variasi latensi tidur, bergantung pada seberapa mengantuknya mereka. Misalnya, jika seseorang mencoba tidur lebih awal dari biasanya, mereka mungkin mengalami latensi tidur yang lebih lama. Karena mereka tidak terlalu lelah, mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur. Sebaliknya, jika seseorang begadang lebih lama dari biasanya, kemungkinan besar ia akan mengalami latensi tidur yang lebih pendek karena lebih lelah dari biasanya.

- c. Durasi Tidur. Waktu tidur yang sesuai dengan umur, agar bisa mendapatkan kualitas waktu tidur yang baik. Usia 18-40 tahun: orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari.
- d. Kualitas Tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Menurut Hidayat Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. (Hidayat, 2023:2)
- e. Gangguan Tidur. Gangguan tidur (atau gangguan tidur-bangun) melibatkan masalah kualitas, waktu, dan jumlah tidur, yang mengakibatkan tekanan di siang hari dan gangguan fungsi. Gangguan tidur-bangun sering kali terjadi bersamaan dengan kondisi medis atau kondisi kesehatan mental lainnya, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan kognitif. (Torres, 2024:2).

Dari uraian di atas berdasarkan penulis menarik kesimpulan bahwa indikator insomnia meliputi (Erwin & Salimi, 2024:1396) :

- a. Durasi Tidur Frekuensi. Mengukur jumlah jam tidur yang didapatkan setiap malam. Durasi yang di pakai adalah kurang dari 4 jam, 4 jam sampai 6 jam dan 6 sampai 8 jam.
- b. Bangun di Malam Hari. Mengukur berapa kali seseorang bangun selama malam hari. Terbangun bisa sampai berkali-kali di malam hari dan kesulitan untuk kembali tidur adalah gejala umum insomnia.
- c. Kepuasan Terhadap Tidur. Kepuasan terhadap tidur merujuk pada sejauh mana seseorang merasa puas atau cukup dengan kualitas dan kuantitas tidurnya. Aspek ini mencakup penilaian terhadap bagaimana tidur memengaruhi berbagai bidang kehidupan, seperti kemampuan untuk berkonsentrasi dan berprestasi dalam kegiatan akademik, tingkat energi



dan vitalitas yang dirasakan sepanjang hari, serta kestabilan suasana hati atau kondisi emosional sehari-hari.

2.3 Konsep Operasional.

Penelitian ini melihat seberapa baik intervensi konseling Desensitisasi sistematis adalah teknik terapi perilaku yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi phobia atau kecemasan dengan memperkenalkan stimulus yang menakutkan secara bertahap dalam suasana yang rileks. Untuk mereduksi Insomnia yang menjadi suatu kondisi tidur yang terganggu kualitas sebagai akibat dari kebiasaan terjaga sehingga mengalami kesulitan tidur yang berlangsung selama kurun waktu tertentu. Secara operasional, membandingkan variable bebas (konseling desensitisasi sistematis) dengan variable terikat (insomnia) menghasilkan efektivitas konseling desensitisasi sistematis terhadap insomnia. Pada tabel berikut :

Tabel 1.2 Konsep Operasional

Variable	Indikator	Sub Indikator
Konseling Desensitisasi Sistematis/ variabel X. (cormier & cormier)	Rasional perlakuan treatment desensitisasi	a) prosedur desensitisasi sistematis adalah pengurangan sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial. b) Desensitisasi untuk mengurangi sensitifitas emosional seperti cemas atau phobia dengan menerapkan prosedur relaksasi.
	Mengidentifikasi Situasi yang Menimbulkan kecemasan	Melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu : wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket.
	Konstruksi Hirarki	a) Menjelaskan tujuan menentukan nomor hirarki menurut level yang menimbulkan kecemasan. b) Memilih tingkatan kecemasan dari paling yang tidak menimbulkan kecemasan (nilai 1) sampai pada tingkatan yang paling menimbulkan kecemasan (nilai 5) c) Mengidentifikasi hal-hal yang menimbulkan kecemasan;



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

		<p>d) Meminta klien untuk mengidentifikasi beberapa hal-hal yang dapat berlawanan dengan hal-hal yang membuat cemas.</p> <p>e) Menambah atau mengurangi hirarki kecemasan agar diperoleh hirarki yang masuk akal..</p>
	Pemilihan dan Latihan <i>Counterconditioning</i> atau Respon Penanggulangan	Konselor menjelaskan tujuan respon yang di pilih dan mendiskusikannya, konselor melatih konseli untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari. sebelum melakukan latihan, konseli di minta untuk menilai level perasaan cemas.
	Penilaian Imajinasi	Imajinasi konseli, hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah hal yang sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi nyata.
	Sajian Adegan Hirarki.	Adegan dalam hirarki di sajikan setelah konseli imajinasi diukur. Setiap praktek adegan desensitisasi sistematis sekaligus respon setelah dilakukan teknik desensitisasi . sehingga kecemasan klien terkondisikan atau berkurang.
	Tindak Lanjut	<p>d.Konselor memberikan tugas yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil treatment desensitisasi dengan petunjuk sebagai berikut: Latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang diselesaikan secara sukses pada sesi yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.</p> <p>e. Pada pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan</p>

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

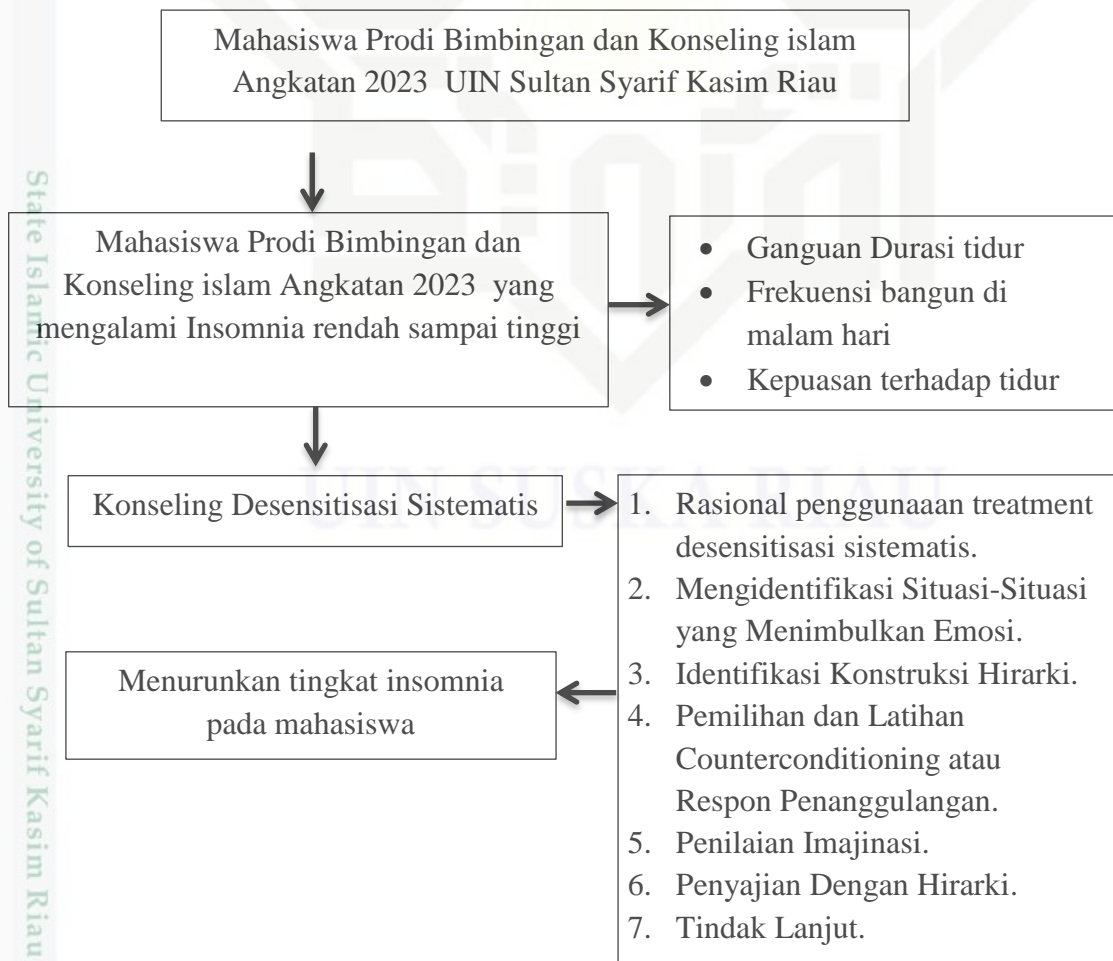
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau

2.4 Kerangka Pemikiran

Gambar 2.1 Kerangka penelitian





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan atau dugaan sementara yang disusun berdasarkan landasan teoritis maupun hasil observasi awal terhadap suatu permasalahan penelitian, yang kebenarannya belum dapat dipastikan sehingga memerlukan verifikasi melalui pengujian empiris. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut::

1. Hipotesis alternative (H_a) dalam penelitian adalah teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan tingkat Insomnia mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2023 UIN Suska Riau .
2. Adapun hipotesis nihil (H_o) dalam penelitian ini adalah teknik desensitisasi sistematis tidak efektif menurunkan tingkat Insomnia mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2023 UIN suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Creswell menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang melibatkan pengumpulan dan analisis data yang didasarkan pada angka dan pengukuran numerik. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran, penjelasan, dan pemeriksaan hubungan antara variabel-variabel melalui penggunaan analisis statistik. (Ardiansyah et al., 2023) Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis yang mempelajari bagian-bagian, fenomena, dan hubungannya satu sama lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan menggunakan model matematis, teori, atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena lingkungan. (Setiawan et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena ingin mengetahui hubungan sebab akibat dari masalah yang terjadi antara variabel X = konseling Desensitisasi Sistematis dan Y = Insomnia. Nantinya setelah data terkumpul akan di hitung berdasarkan analisis dari rumus-rumus statistik untuk diambil hasil kesimpulan penelitian.

Dalam menggunakan teknik penelitian eksperimen perlu ada perlakuan (*treatment*). teknik penelitian eksperimen dapat di definisikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan teknik *One-Group Pretest–Posttest Desing*. Teknik *One-Group Pretest–Posttest Desing* adalah teknik penelitian dengan membandingkan antara sebelum di lakukan perlakuan konseling dengan sesudah dilakukannya konseling disain ini dapat di gambarkan seperti berikut: (Sugiyono, 2020).

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan :

O_1 = nilai *Pretest* (tes yang dilakukan sebelum menggunakan Konseling Desensitisasi Sistematis kepada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam Angkatan 2023 UIN Sultan Syarif Kasim Riau)



O_2 = nilai *posttest* (tes sesudah diberi teknik Konseling Desensitisasi Sistematis kepada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam Angkatan 2023 UIN Sultan Syarif Kasim Riau)

x = treatment (berupa penerapan pengaruh penerapan Konseling Desensitisasi Sistematis kepada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam Angkatan 2023 UIN Sultan Syarif Kasim Riau = ($O_2 - O_1$)).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian.

Penelitian ini akan di Laksanakan Di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Jl. H.R Soebrantas No 155 Km.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru kec. Tampan Kota Pekanbaru. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

b. Waktu Penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diajukan oleh peneliti, penelitian ini akan di laksanakan setelah di laksanakan.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Pelaksanaan Penelitian					
		2024			2025		
		Juni	Juli	Agustus-Desember	Januari-April	Mei-Agustus	September-Oktober
1.	Penyusunan Proposal						
2.	Seminar Proposal						
3.	Pembuatan Angket						
4.	Penyebarang Angket						
5.	Pengelolaan Data						
6.	Hasil Penelitian						

3.3 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi yang akan di gunakan pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2023 dan 2024 Prodi Bimbingan dan konseling islam. Adapun jumlah populasi mahasiwa berjumlah 108 angkatan 2023 dan 97 angkatan 2024 jadi jumlah populasinya ada 205 orang.



b. Sampel

Sampel ialah bagian dari populasi yang bisa mewakili populasi itu sendiri. Sampel yang diambil dapat mewakili semua karakteristik yang terdapat pada semua objek penelitian (Setiawan et al., 2020). Karena keterbatasan waktu dan meminimalisir hambatan penelitian maka dapat diambil sejumlah individu yang dapat mewakili keseluruhan sampel yang ada.

Penulis menggunakan teknik sampel purposive sampling untuk memilih sekelompok subjek berdasarkan keyakinan mereka bahwa ada hubungan langsung antara karakteristik dan karakteristik populasi yang sudah dikenal (Hadi, 2017). Dalam pengambilan sampel ini karakteristik yang jadi acuan akan di pertimbangkan kriteria di gunakan dalam pemilihan sampel yaitu :

- a. Mahasiswa aktif UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, antara Angkatan 2023 dan 2024.
- b. Mahasiswa tidur antara 4-6 jam dalam semalam yang kerap terbangun terjadi di waktu-waktu tertentu.
- c. Mahasiswa sukarela dalam menjadi sampel penelitian.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan di lakukan dengan instrument yang gunakan adalah angket atau kuesioner dan dokumentasi. Yang akan penulis uraikan sebagai berikut:

1. Angket atau Kuesioner.

Menurut Creswell, Angket atau kuesioner juga berfungsi sebagai instrumen utama dalam penelitian kuantitatif. Instrumen ini memuat serangkaian pertanyaan yang dirancang secara sistematis untuk memperoleh data atau informasi dari responden yang berkaitan dengan variabel yang diteliti (Ardiansyah et al., 2023:5). Dalam studi survei, kuesioner survei digunakan; instrumen ini terdiri dari serangkaian pertanyaan yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Tujuan dari kuesioner survei adalah untuk mengumpulkan data yang dapat dianalisis untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang karakteristik populasi secara keseluruhan.

Instrumen penelitian ini menggunakan skala likert, yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi mahasiswa tentang fenomena yang berkaitan dengan insomnia. Dalam skala ini maka Variabel akan di ukur dan di jabarkan menjadi indicator variable (Sugiyono, 2020). Dari lima alternative jawaban yang disediakan yang ada yaitu;



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Alternatif Jawaban	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Sangat Setuju (SS)	5	1
2.	Setuju (S)	4	2
3.	Kurang Setuju (KS)	3	3
4.	Tidak Setuju (TS)	2	4
5.	Sangat Tidak Setuju (Tp)	1	5

Dalam skala Likert, *favorable* berarti pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek penelitian atau atribut yang sedang diukur. Sebaliknya, pernyataan yang tidak mendukung disebut *unfavorable*. Jadi, item *favorable* dalam skala Likert adalah item yang cenderung mendapatkan skor tinggi (misalnya, Sangat Setuju atau Setuju) jika responden setuju dengan pernyataan tersebut, yang berarti mereka mendukung atau memiliki sikap positif terhadap apa yang diukur.

Dalam skala Likert, *unfavorable* merujuk pada pernyataan yang tidak mendukung atau tidak memihak pada objek penelitian. Ini adalah kebalikan dari *favorable* yang berarti pernyataan yang mendukung atau memihak. Skala Likert biasanya digunakan untuk mengukur sikap responden terhadap suatu pernyataan, dan pernyataan *unfavorable* dirancang untuk mengukur sisi survei dari sikap tersebut.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah Pengumpulan informasi atau data melalui pemeriksaan berbagai dokumen dan arsip dikenal dengan istilah metode dokumentasi. Selain berfungsi sebagai pelengkap metode observasi dan angket, strategi dokumentasi juga menjadi salah satu teknik penting dalam penelitian, karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh data historis dan faktual yang tidak dapat diperoleh secara langsung dari responden. Melalui metode ini, peneliti dapat mengevaluasi keaslian, relevansi, serta konsistensi informasi yang terkandung dalam dokumen dan arsip guna mendukung keabsahan hasil penelitian. . (Tanjung et al., 2022:32) Metode pengumpulan data dengan menggunakan metode dokumentasi ini dilakukan untuk mendapatkan data tentang kondisi yang ada di lapangan.

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah proses untuk menentukan validitas atau kesesuaian kuesioner yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan dan mengukur data penelitian dari responden. Dasar pengambilan uji validitas



yaitu jika nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel maka dinyatakan valid, apabila nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel maka dinyatakan tidak valid. (Fauzia et al., 2021:4) Uji validitas ini akan menggunakan program Statistical Product and service solution (SPSS) 25.0 for windows. Hal ini nantinya bisa di lakukan dengan korelasi product moment. Menggunakan Nilai asli rumus sebagai berikut (Hartono, 2009:75-77) :

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum xy$ = Jumlah perkalian antara variabel X dan Y

$\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai X

$\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\sum x)^2$ = Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\sum y)^2$ = Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

2. Uji Reabilitas

Menurut Hadi, mengungkapkan Kegunaan dari adanya uji reliabilitas ini untuk menunjukkan konsistensi alat ukur apabila dilakukan dengan berbagai kesempatan. (Adawiyah, 2020) Uji rehabilitas menggunakan program *Statistical Product and service solution* (SPSS) 20.0 for windows. Kedalam perangkat penelitian ini. Menggunakan rumus Alpha.

$$r_i = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum si^2}{s_t^2} \right]$$

Keterangan.:

r_i : Reliabilitas. 34ocial34y3434.

k. : Banyaknya. Soal.

\sum . : Jumlah. Varian. Butir.

S t. : Varian. Total.

3.6 Teknik Analisis Data.

a. Analisis Deskriptif

Tujuan dari analisis deskriptif ini adalah untuk menyajikan ringkasan Variabel individual. Agar peneliti dapat menghasilkan gambaran mengenai data dari responden yang telah di kumpulkan, maka apa yang telah diperoleh juga akan di olah dan di teliti.

Tujuan dari analisis deskriptif dalam penelitian ini adalah untuk menyajikan ringkasan statistik mengenai masing-masing variabel yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diteliti. Melalui analisis ini, peneliti dapat memahami karakteristik dasar dari data yang telah dikumpulkan, seperti distribusi, frekuensi, rata-rata, dan penyebaran data. Dengan demikian, analisis deskriptif berperan penting sebagai langkah awal dalam mengevaluasi data sebelum memasuki tahap analisis yang lebih kompleks.

Data yang diperoleh dari para responden tidak hanya dikumpulkan sebagai informasi mentah, tetapi juga diolah secara sistematis agar menghasilkan gambaran yang jelas dan informatif. Proses pengolahan ini mencakup penyusunan data ke dalam bentuk tabel, grafik, maupun interpretasi naratif, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk mendukung kesimpulan yang valid dan relevan. Dengan menganalisis data secara deskriptif, peneliti memperoleh fondasi yang kuat untuk memahami kecenderungan umum dalam data serta mengidentifikasi pola-pola penting yang mungkin muncul.

b. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang di peroleh dari penelitian berdistribusi normal atau tidak. Kehadiran data yang terdistribusi dengan baik merupakan persyaratan untuk analisis statistik. Karena jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 7 orang, maka peneliti menggunakan teknik Shapiro wilk untuk melakukan uji normalitas. Pada uji Shapiro –wilk, data dianggap simetris / berdistribusi normal jika sig. lebih besar dari 0,05.70 .

c. Uji Paired Sampel Tes-T

Teknik analisis data yang akan di gunakan adalah tes “t” adalah salah satu teknik yang di gunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara dari dua buah mean sampel dari dua variable yang dikomparatifkan.(Hartono, 2009) Teknik konseling Desensitisasi Sistematis digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam mengurangi gejala insomnia pada mahasiswa. Evaluasi dilakukan dengan cara membandingkan kondisi sebelum dan sesudah konseling diterapkan. Hasil perbandingan tersebut digunakan untuk menilai efektivitas teknik konseling dalam menangani masalah insomnia.

Uji tes-t untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah terapi dengan melihat perbedaan skor pretest dan posttest untuk mengetahui seberapa efektif konseling gestalt tes terhadap self-awarenes. Penelitian Menggunakan teknik *statistic parametric*, model *paired- samples T- test* . Akan di hitung menggunakan *output* program *Statistical Product and service solution (SPSS) 25.0 for windows*. Bila



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

nilai t yang di dapat negative maka hal ini menunjukkan bahwa nilai post tes lebih baik dari pada nilai pre testnya (Setiawan et al., 2020).

Jika data-data tidak memenuhi syarat *statistic parametric* maka akan di gunakan teknik *statistic nonparamterik*, model uji *Wilcoxon*. Program *Statistical Product and service solution* (SPSS) 25.0 *for windows*.

Analisis stastistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel yang diteliti. Pendekatan ini digunakan untuk menguji sejauh mana variabel-variabel tersebut saling berkaitan, serta apakah perubahan pada satu variabel berpengaruh terhadap variabel lainnya. Analisis korelasional menjadi penting ketika peneliti ingin memahami pola hubungan yang muncul dari data empiris yang telah dikumpulkan.

Dalam konteks penelitian ini, data yang digunakan berasal dari skor pretest dan posttest yang diberikan kepada responden. Kedua jenis data tersebut kemudian dibandingkan untuk menilai perubahan yang terjadi setelah intervensi dilakukan. Melalui perbandingan ini, peneliti dapat menguji seberapa besar pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap hasil yang dicapai, serta menilai validitas dari temuan penelitian secara statistic. Menanyakan apakah terdapat perbedaan skor yang di peroleh antara skor pretest dan skor posttes dengan menggunakan teknik uji- t akan membantu penulis membandingkan kedua skor tersebut. Analisis korelasi membagi variabel penelitian menjadi :

1. Variabel bebas (*independent variable*), yaitu layanan Konseling desensitisasi sitematis.
2. Variabel terikat (*dependent variable*), yaitu mereduksinya insomnia pada mahasiswa.

BAB IV

GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

4.1 Sejarah Singkat Bimbingan Konseling Islam

Cikal bakal Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau adalah dari Institut Agama Islam Negeri Suthan Syarif Qasim (IAIN Susqa), didirikan pada tanggal 19 September 1970 berdasarkan surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia no. 194 tahun 1970. Ketika didirikan, IAIN Susqa hanya terdiri dari tiga fakultas, yaitu fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak 1998/1999, IAIN Susqa telah mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, meskipun secara yuridis formal baru lahir pada tahun akademik 1998/1999, tetapi secara historis fakultas ini telah berusia 37 tahun, karena bermula dari jurusan Ilmu Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin IAIN Sulthan Syarif Qasim Riau. (<https://komunikasi.uin-suska.ac.id/profil/sejarah/>, di kutip pada oktober 2024)

Berdasarkan Peraturan Direktur Jendral Pendidikan Islam No.1429 Tahun 2012 tentang Penataan Program Studi di Perguruan Tinggi Agama Islam, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau telah berdiri sejak tanggal 27 Februari 1998, dan telah diakreditasi untuk pertama kalinya pada Tahun 2007 dengan perolehan nilai C. Dan pada tahun 2013 akreditasi yang kedua dengan memperoleh nilai Akreditasi A, berlaku sejak tanggal 21 September 2013 sampai dengan 21 September 2018. Dan pada tahun 2018-sekarang telah berakreditasi A.

Sejak tahun 2015 nama Program Studi Bimbingan Penyuluhan telah ditetapkan Rektor UIN Suska Riau menjadi Program Studi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yaitu Bimbingan Konseling Islam dan disingkat Prodi BKI pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

4.2 Visi dan Misi Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Visi

“Terwujudnya Program Studi yang unggul dan kompetitif dalam Keilmuan Bimbingan Konseling Islam dengan mengintegrasikan agama, sains, dan teknologi di Asia pada Tahun 2025”.

Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan Bimbingan Konseling Islam untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.

2. Menyelenggarakan penelitian keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola program studi yang baik (good department governance) serta adaptif dengan 38ocial dan teknologi digital.

4.3 Tujuan Jurusan Bimbingan Konseling Islam

1. Menghasilkan lulusan Bimbingan dan Konseling Islam yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menghasilkan tata kelola program studi yang baik (good department governance) serta adaptif dengan 38ocial dan teknologi digital. (<https://bki.uin-suska.ac.id/home/sejarah/>, di akses pada oktober 2024)

4.4 Profil Lulusan Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Berdasarkan sasaran yang ingin dicapai oleh Program Studi Bimbingan Konseling Islam, maka disusun rumusan mengenai profil lulusan yang menggambarkan kompetensi dan karakter yang diharapkan. Profil lulusan ini dirancang untuk mencerminkan capaian pembelajaran, tujuan pendidikan, serta peran strategis lulusan dalam masyarakat sesuai dengan nilai-nilai keislaman dan keilmuan di bidang konseling. Maka, dirumuskan profil lulusan Prodi Bimbingan Konseling Islam sebagai berikut :

1. Pembimbing dan Konselor Islam: Sarjana 38ocial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir serta menguasai dan mampu menerapkan di bidang konselor keluarga dan masyarakat, konselor 38ocial38y dan karir.
2. Asisten Peneliti Sosial Keagamaan: Sarjana 38ocial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta mampu



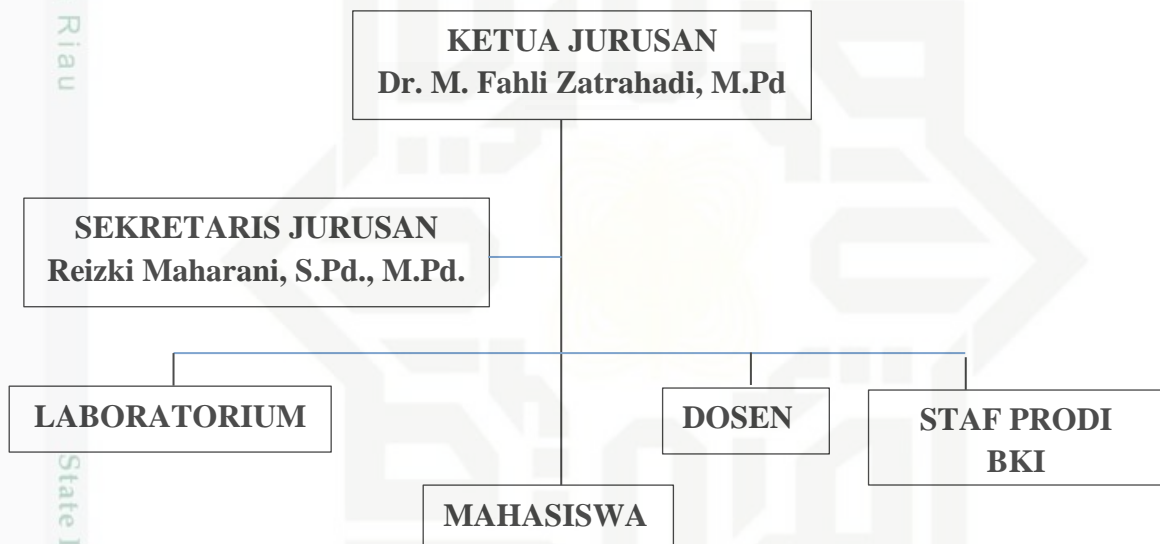
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melaksanakan tugas penelitian 39ocial keagamaan berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.

3. Motivator Islam: Sarjana 39ocial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta menguasai dan mampu menerapkan tugas motivator keislaman di bidang social keagamaan dan Kesehatan.
4. Terapis Islam: Sarjana 39ocial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta menguasai dan mampu menerapkan tugas di bidang terapi. . (<https://bki.uin-suska.ac.id/home/sejarah/>, di akses pada oktober 2024)

4.5 Struktur Organisasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Gambar 4.1 Struktur Prodi BKI



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Sulaiman Zein mengemukakan bahwa Desensitisasi Sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan responden dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan responden untuk rileks. Jadi penulis simpulkan Teknik desensitisasi sistematis memungkinkan konseli melakukan pelemah pekaan (*counter conditioning*) respon negatif yang dibangun dan menggantikannya dengan aktivitas yang berlawanan untuk mengubah imajinasi konseli menjadi positif. Digunakan dalam bidang psikologi untuk membantu secara efektif mengatasi fobia dan gangguan kecemasan lainnya dengan melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu.

Penelitian membuktikan bahwa setelah di lakukan pengujian efektifitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi Insomnia pada responden mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian One Grup Pretest and Postests, sedangkan teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik purposive sampling . Instrumen yang digunakan yaitu angket, sedangkan untuk analisis data menggunakan *descriptive statistics* dan analisis uji t. Hasil dari penelitian ini adalah adanya penurunan perilaku insomnia mahasiswa sesudah mengikuti layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Terlihat bahwa rata-rata tingkat insomnia pada mahasiswa sebelum diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitiasi sistematis adalah 36,8 dengan rata-rata tingkat insomnia pada mahasiswa sesudah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitiasi sistematis mengalami penurunan adalah 35,7. Dari hasil penelitian tersebut ada penurunan sebesar 1,1 dari sebelum dilakukan konseling Desensitisasi dan sesudah dilakukan konseling Desensitisasi sistematis. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling Desensitisasi Sistematis berhasil mereduksi insomnia pada mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 23 dan 24 uin suska riau. Berdasarkan hasil penelitian



dapat di nyatakan berhasil , namun peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih banyak sampel untuk mereduksi insomnia.

6.2 Saran

Demikian hasil dari penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau” kiranya dapat menjadi referensi bagi penulis selanjutnya yang meneliti tentang konseling desensitisasi sistematis. Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis ini menjadi konseling yang Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan bisa dikatakan berhasil, namun peneliti selanjutnya dapat melakukan perluasan sampel dan penggunaan teknik-teknik lain dalam mereduksi insomnia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Adhaini Gusasi, I., Fitria, Y., Triawanti, T., Fadhilah, S., & Al Audhah, N. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Derajat Insomnia Dan Kualitas Tidur. *Homeostasis*, 6(1), 125–134. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8798>
- Ahmad, B. (2021). Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 44–56. <https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/IJoCE/article/view/1976>
- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa: A Literatur Review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 74–86. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index>
- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Aye, S., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (2022). Menurunkan Kecemasan Korban Kekerasan dalam Berpacaran dengan Teknik Desensitisasi Sistematis (Studi Kasus di Kota Salatiga). *Psikologi Konseling*, 21(2), 1404–1417. <https://doi.org/10.24114/konseling.v21i2.41107>
- Buamona, V. L., Hi Umar, S., M Sapil, N., & Karlina M, H. (2023). Efektifitas Konseling Behavioristik Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Mengurangi Nomophobia Di Dalam Ruang Kelas. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(5), 3646–3657. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i5.12020>
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkal Pinang*, 12(1), 71–82.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hascipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Saifur Rasyid Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengutipkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Daulay, M. (2021). Proses Diagnosis dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 101–116. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i1.4065>
- Erwin, & Salimi, A. (2024). Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa PGSD FKIP Universitas Tanjungpura. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4, 1394–1407.
- Fauzia, R. R., Sundari, R. T., & Arifin, Z. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesadaran dan Kepatuhan Masyarakat dalam Mematuhi Protokol Kesehatan di era Covid-19. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 4–12.
- Fitrikasari, A. (2021). *Gangguan Neurotik, Gangguan Somatoform dan Gangguan Terkait Stres*. https://doc-pak.undip.ac.id/18402/1/buku_ajar_gg_psik2_e-isbn.pdf
- Giri, P. A. S. P. (2020). Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Widyawati*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3756949>
- Hadi, S. (2017). *Statistik edisi revisi*. Pustaka Pelajar.
- Hartono. (2009). *Statistik Untuk Penelitian* (cetakan ke). Pustaka Pelajar.
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294–303. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Hernawati, E. (2023). Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.22460/q.v7i1p1-6.3395>
- Hidayat. (2023). *Kualitas Tidur*. /Rsjrjw.Rsjlawang.Com. <https://rsjrjw.rsjlawang.com/artikel/kualitas-tidur>
- Kiki prastiti, N., & Ainur Rohmah, F. (2023). Penerapan terapi gestalt pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan dengan childhood trauma. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 102–108. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.27842>
- Kumara, A., & Widyadharma, E. (2012). *Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students-NC-SA lic ...* 128–138.
- M. Zuhdi Zainul Majdi, & Sulastri Mulyana. (2023). Hubungan antara Kecemasan dan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan*



Islam, 4(1), 53–64. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i1.8007>

Menda, M., & Sihombing, S. F. (2023). Penerapan Reraksasi Otot Progesif Sebagai Upaya Pemenuhan Istirahat Dan Tidur Pada Lansia di Puskesmas Tanjung Balai Karimun 1Maria. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 13(2), 68–77.

Mochamad Nursalim. (2014). Strategi dan intervensi konseling. In *Jakarta: Akademia Permata*.

Noviani, M. C., & Nurjannah, N. (2024). Teori Dan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Islam. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.10397>

Oktavia, A., Kasih, F., & Usman, C. I. (2024). Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Anxiety. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 4(2), 67–74.

Pacheco, D., & Rehman, A. (2023). *Sleep Latency*. Sleepfoundation.Org. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-latency>

Putri, K. (2017). Perilaku Belajar Pada Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Learning Student Behaviour That Have Insomnia. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 2(6), 201–212.

Rafi, M. (2021). *Surah Ar-Ra'd [13] Ayat 28: Zikir Dapat Menenangkan Hati*. Tafsiralquran.Id. <https://tafsiralquran.id/surah-ar-rad-13-ayat-28-zikir-dapat-menenangkan-hati/>

Rahayu, D. S. (2021). Penerapan Teknikk Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Praktik Kerja Lapangan (PKL). *Academic Jurnal of Psychology and Counseling*, 2(2), 103–240.

Rahmulyani, Pristanti, N. A. P., & Silitonga, P. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021. *Guru Kita*, 5(4), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0Ahttps://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/%0A???>

Reed, D. L., & Sacco, W. P. (2023). *Mengukur Efisiensi Tidur: Bagaimana Seharusnya Penyebutnya*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.

Sakuroh, S. (2023). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Desentisisasi Sistematis Dalam Upaya Mengendalikan Kecemasan Sosial Bagi Remaja. *Social Psychology, Educational Psychology*, 1(1), 1–15.



- Setiawan, A., Andrian, D., & Asta, S. W. (2020). *metodologi dan aplikasi statistik*. Parama Publising.
- Sofyan Aye, S. W. & A. I. R. H. (2021). Pola Kecemasan Perempuan Penyintas dalam Pacaran: Kajian Perspektif Behavioral. *Jurnal Psikologi Konseling Vol. 19 No. 2, Desember 2021, 19(2)*, 1136–1150.
- Sugiyono. (2020). Buku metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *ALFABETA*.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Tanjung, R., Supriani, Y., Mayasari, A., & Arifudin, O. (2022). Manajemen Mutu Dalam Penyelenggaraan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.32529/glasser.v6i1.1481>
- Torres, F. (2024). *Apa itu Gangguan Tidur*. Psychiatry. <https://www-psychiatry-org.translate.goog/patients-families/sleep-disorders/what-are-sleep-disorders?>
- Widiawati, W., & Jamaludin, G. M. (2023). Efektivitas Pembelajaran Siswa Sd Berbasis Multikultural. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2(1), 22–25. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps/article/view/34475>
- Widodo, B. (2021). Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899–907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 36–45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- Yana, R. S., & Karneli, Y. (2020). Peran Teknik Desensitisasi untuk Korban Bullying. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 72–77. <https://doi.org/10.23916/08784011>



LAMPIRAN

1. Lembaran kerja

a. Jadwal Konseling

penulis ingin menyusun jadwal kegiatan konseling, dibuat dengan formatnya berupa tabel atau daftar yang sistematis. Berikut jadwal kegiatan konseling :

N O	Tanggal	Kegiatan	Jumlah responden	Waktu(m enit)	Keterangan
1	20 Mei 2025	pertemuan pertama dilakukan di kelas BKI angkatan 24 di lakukan untuk mengefesiensi mencari responden berdasarkan karakteristik responden. Lalu memberikan kuesioner.	7	40	Pengantar dan seleksi responden
2	21 Mei 2025	Menguraikan Sistematis konseling desensitisasi berdasarkan indikator konseling	7	40	Teori dan praktek relaksasi
3	22 Mei 2025	Mengidentifikasi Situasi yang Menimbulkan Kecemasan. Dan menjelaskan Konstruksi Hirarki	7	40	Teori dan praktek relaksasi
4	27 Mei 2025	Pemilihan dan Latihan <i>Counterconditioning</i> / Respon Penanggulangan . melakukan praktek imajinasi	7	40	Teori dan praktek relaksasi&Pr aktik dengan bimbingan
5	3 Juni 2025	Mengulangi Praktek imajinasi dan penilaian terhadap hasil imajinasi responden,	7	40	menggurai hasil latihan
6	4 Juni 2025	Mengamati perkembangan hasil praktek pribadi dan memerikan kuesioner posttest.	7	40	Pengukuran hasil dan refleksi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Tahapan konseling berdasarkan indikator :

1. Rasional perlakuan treatment desensitisasi

- a) prosedur desensitisasi sistematis adalah pengurangan sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial.
- b) Desensitisasi untuk mengurangi sensitifitas emosional seperti cemas atau phobia dengan menerapkan prosedur relaksasi.
- c) Mengidentifikasi Situasi yang Menimbulkan kecemasan
Melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu : wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket.

2. Konstruksi Hirarki

- a) =Menjelaskan tujuan menentukan nomor hirarki menurut level yang menimbulkan kecemasan.
- b) Memilih tingkatan kecemasan dari paling yang tidak menimbulkan kecemasan (nilai 1) sampai pada tingkatan yang paling menimbulkan kecemasan (nilai 5)
- c) Mengidentifikasi hal-hal yang menimbulkan kecemasan;
- d) Meminta klien untuk mengidentifikasi beberapa hal-hal yang dapat berlawanan dengan hal-hal yang membuat cemas.
- e) Menambah atau mengurangi hirarki kecemasan agar diperoleh hirarki yang masuk akal..

3. Pemilihan dan Latihan Counterconditioning atau Respon Penanggulangan

Konselor menjelaskan tujuan respon yang di pilih dan mendiskusikannya, konselor melatih konseli untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari. sebelum melakukan latihan, konseli di minta untuk menilai level perasaan cemas.

Penilaian Imajinasi Imajinasi konseli, hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah hal yang sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi nyata.

4. Sajian Adegan Hirarki.

Adegan dalam hirarki di sajikan setelah konseli imajinasi diukur. Setiap praktek adegan desensitisasi sitematis sekaligus respon setelah dilakukan teknik desensitisasi . sehingga kecemasan klien terkondisikan atau berkurang.

5. Tindak Lanjut

- a. Konselor memberikan tugas yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil treatment desensitisasi dengan petunjuk sebagai berikut: Latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

butir-butir yang diselesaikan secara sukses pada sesi yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.

- b. Pada pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.

6. Dokumentasi Pelaksanaan kegiatan





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Angket melalui google form

a. Angket riset awal

The screenshot shows a Google Form titled "KUESIONER GEJALA INSOMNIA PADA MAHASISWA". The form is in the "Questions" tab, showing "Section 1 of 2". The header image depicts a stack of books and a pair of glasses. The form description area is visible below the title.

Daftar pertanyaan :

No	Pernyataan	Tanggapan	
		Ya	Tidak
1	Saya sering merasa sulit untuk tertidur	53 %	47%
2	saya sering tiba-tiba terbangun ketika lagi tidur	59%	41%
3	saya sering merasa mengantuk di siang hari	74.4%	25.6%
4	terkadang saya merasa sulit berkonsentrasi di kelas	79.5%	20.5%
5	sebelum tidur saya memainkan hp sampai merasa mengantuk	60.2%	39.8%
6	sebelum tidur saya memainkan hp sampai merasa mengantuk	79.5%	20.5%
7	sebelum tidur saya sering over thinking	48.2%	51.8%
8	ketika cuaca tertentu bisa membuat saya sulit tidur, misalnya karena merasa gerah, atau kedinginan di musim hujan.	59.8%	40.2%
9	karena ketika malam sulit tertidur maka saya sering tidur di siang hari.	47%	53%
10	saya sering begadang untuk ngerjain tugas .	55.4%	44.6%

Responden berjumlah 62 merasa setuju dengan pernyataan yang penulis berikan sehingga bisa di simpulkan bahwa ada beberapa ciri-ciri gejala



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

insomnia yang di alami mahasiswa, maka penulis melanjutkan penelitian ketahap selajutnya.

b. Angket kuesioner

The screenshot shows a Google Forms interface. At the top, there are tabs for 'Questions', 'Responses' (with a count of 46), and 'Settings'. Below the tabs is a purple header bar with the text 'who can see and respond to it'. The main content area has a yellow background and is titled 'Section 1 of 3'. The title of the questionnaire is 'KUISIONER KONSELING DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM MEREDUKSI GEJALA INSOMNIA PADA MAHASISWA'. Below the title is a text area with a rich text editor toolbar (B, I, U, link, unlink, etc.). The text in the form reads: 'Assalamu'aikum warahmatullahi wabarokatuh. semoga anda selalu dalam keadaan sehat dan dalam lindungan Allah SWT. perkenalkan saya amanda rahayu, prodi bimbingan dan konseling islam. pada kuisisioner kali ini saya kumpulkan data untuk penelitian mengenai keefektifan konseling desensitisasi sistematis dalam mereduksi gejala insomnia pada mahasiswa. data pribadi yang anda isi tidak akan di jamin kerahasiaanya. Mohon mengisi dengan jujur sesuai dengan pertanyaan yang ada. terimakasih. Selanjutnya, teman-teman isi jawaban sesuai dengan kondisi kalian. kesesuaian antara masalah yang teman-teman alami dengan deskripsi masalah pada kuisisioner ini akan membantu saya dalam penelitian ini.' The form is displayed on a mobile device screen.

1) Pernyataan Pre-Test dan Post-Test Desensitisasi Sistematis

A. Rasional Perlakuan Treatment Desensitisasi

1. Saya memahami bahwa desensitisasi sistematis bertujuan untuk mengurangi sensitivitas emosional terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan, termasuk gangguan tidur seperti insomnia.

B. Mengidentifikasi Situasi yang Menimbulkan Kecemasan

2. Saya diajak berdiskusi atau diwawancarai oleh konselor untuk mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan saya.
3. Saya diminta untuk mengisi angket atau melakukan monitoring diri dalam proses identifikasi kecemasan.
4. saya tidak merasa keberatan dalam mengungkapkan situasi pribadi yang menimbulkan kecemasan?

C. Konstruksi Hirarki

5. Saya memiliki kebebasan dalam menentukan isi dari tingkatan kecemasan .
6. Saya terlibat dalam mengidentifikasi situasi yang membuat saya cemas.
7. Konselor membantu saya memahami perbedaan antara setiap tingkat kecemasan dalam hirarki.
8. saya menjadi lebih memahami mengenai kecemasan yang saya alami, sehingga menemukan solusinya.

D. Pemilihan dan Latihan *Counterconditioning* / Respon Penanggulangan .

9. Konselor menjelaskan tujuan dari latihan penanggulangan sebelum saya melaksanakannya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hakipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

10. Saya rutin melakukan latihan teknik penanggulangan (seperti relaksasi) di luar sesi konseling.

11. Teknik relaksasi yang diajarkan cukup mudah untuk saya lakukan sendiri di rumah.

E. Penilaian Imajinasi

12. Latihan imajinasi membantu saya menghadapi situasi nyata dengan lebih tenang.

F. Sajian dengan Hirarki

13. tahapan-tahapan dalam hirarki konseling disajikan secara bertahap selama sesi konseling.

G. Tindak Lanjut

14. Saya diberikan kebebasan untuk melatih teknik relaksasi yang telah diajarkan.

15. Saya merasa terbantu dengan proses konseling yang di latih konselor.

2) Pernyataan Indikator Insomnia

A. Durasi Tidur

1. Saya tidur jarang selama 7–8 jam setiap malam.
2. Saya memiliki waktu tidur yang tidak pasti setiap malam.
3. Saya sering tidur terlalu larut di malam hari.
4. Waktu tidur saya sering terganggu oleh kegiatan lain seperti belajar, media sosial, atau pekerjaan.

B. Frekuensi Bangun di Malam Hari

5. ada saat tertentu Saya bisa terbangun satu kali atau lebih dalam semalam.
6. Setelah terbangun di malam hari, saya sulit untuk kembali tidur.
7. Suara atau cahaya sering memengaruhi kualitas tidur saya.

C. Kepuasan Terhadap Tidur

8. Saya merasa segar dan bertenaga setelah bangun tidur.
9. Kualitas tidur saya memengaruhi produktivitas belajar atau bekerja.
10. Saya biasanya merasa mengantuk di siang hari.

3) Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas

		N	%
Cases	Valid	44	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	44	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.863	25

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
25	0,863	0,6	Reliabel

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	91.98	80.767	.512	.857
P02	92.23	76.180	.527	.854
P03	92.11	78.568	.543	.854
P04	92.14	83.376	.197	.863
P05	91.93	82.065	.307	.861
P06	92.25	80.657	.314	.861
P07	92.07	77.972	.588	.853
P08	92.14	81.516	.329	.860
P09	91.98	79.790	.569	.855
P10	92.23	79.529	.422	.858
P11	91.95	78.556	.586	.854
P12	92.16	76.974	.623	.852
P13	92.05	78.323	.572	.854
P14	92.16	78.044	.453	.857
P15	92.02	80.162	.581	.855
P16	92.61	74.010	.625	.850
P17	92.64	74.330	.546	.853
P18	91.98	81.139	.288	.862
P19	91.93	79.181	.418	.858
P20	92.11	78.336	.464	.856
P21	92.41	79.782	.358	.860
P22	92.00	81.814	.220	.864
P23	92.02	82.534	.224	.863
P24	92.23	81.110	.259	.863
P25	92.68	80.501	.202	.868



Tabel Perbandingan

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	P(sig)	Keterangan
P1	0,552	0,297	0	Valid
P2	0,598	0,297	0	Valid
P3	0,594	0,297	0	Valid
P4	0,254	0,297	0,096	Tidak Valid
P5	0,364	0,297	0,015	Valid
P6	0,389	0,297	0,009	Valid
P7	0,636	0,297	0	Valid
P8	0,39	0,297	0,009	Valid
P9	0,698	0,297	0	Valid
P10	0,487	0,297	1	Valid
P11	0,631	0,297	0	Valid
P12	0,671	0,297	0	Valid
P13	0,62	0,297	0	Valid
P14	0,525	0,297	0	Valid
P15	0,617	0,297	0	Valid
P16	0,688	0,297	0	Valid
P17	0,626	0,297	0	Valid
P18	0,363	0,297	0,016	Valid
P19	0,487	0,297	0,001	Valid
P20	0,531	0,297	0	Valid
P21	0,434	0,297	0,003	Valid
P22	0,302	0,297	0,046	Valid
P23	0,291	0,297	0,55	Valid
P24	0,341	0,297	0,023	Valid
P25	0,314	0,297	0,038	Valid

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel durasi tidur pada 44 responden Tabel waktu tidur :

Angkatan	Durasi Tidur	Jumlah
20	kurang dari 4 jam	1
	4 jam sampai 6 jam	6
21	kurang dari 4 jam	3
	4 jam sampai 6 jam	6
	6 sampai 8 jam	4
22	kurang dari 4 jam	1
	4 jam sampai 6 jam	4
	6 sampai 8 jam	2
23	kurang dari 4 jam	2
	4 jam sampai 6 jam	4
	6 sampai 8 jam	4
24	4 jam sampai 6 jam	4
	6 sampai 8 jam	3
Total		44

4.Tabulasi pretest dan posttest

1) Tabulasi Pretest

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total
1	Rika Astuti	4	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	3	102
2	Yona Susanti	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	102
3	Ruaida Astuti	5	5	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	5	5	5	3	5	3	4	3	4	5	5	2	3	102
4	Madina	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	5	3	2	4	2	5	1	92
5	Lindi Dwi Agustin	5	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5	4	5	2	99
6	Mulianis	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	3	5	4	4	4	3	4	3	3	100
7	Ummi Hidayatul	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	3	4	2	5	5	4	3	4	5	2	3	97

Total pretest nilai variabel x dan y

No	Variabel X	Variabel Y
1	65	37
2	64	38
3	65	37
4	60	32
5	58	41
6	64	36
7	60	37
Total	436	258
rata-rata	62,28571	36,85714



2) tabulasi posttest

NO	nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	total
1	Rika Astuti	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	2	2	3	5	5	3	110
2	yona Susanti	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	3	3	3	5	5	2	112
3	Ruaida Astuti	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	2	2	3	5	5	3	112
4	Madina	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	4	5	2	110
5	Lindi Dwi Agustin	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	2	2	3	5	5	2	110
6	Mulianis	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	2	2	3	5	5	3	110
7	Ummi Hidayatul	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	3	3	3	4	5	3	111

Total posttest nilai variabel x dan y

No	Variabel X	variabel Y
1	75	35
2	75	37
3	75	37
4	75	35
5	75	35
6	75	35
7	75	36
Total	525	250
Rata-rata	75	35,7

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

no

[illegible]

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

[illegible]



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
Telpun (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052
web: <https://fdk.uin.suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

Pekanbaru, 28 November 2024

Nomor : B- 4757/Un.04/F.IV/PP.00.9/11/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (satu) Exp
Hal : Mengadakan Penelitian.

Kepada Yth,
**Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Riau
Di
Pekanbaru**

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa datang menghadap bapak, mahasiswa kami:

N a m a	: AMANDA RAHAYU
N I M	: 12040225116
Semester	: IX (Sembilan)
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam
Pekerjaan	: Mahasiswa Fak. Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi tingkat Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Dengan Judul:
"Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam 2023 UIN Sultan Syarif Kasim Riau."

Adapun Sumber Data Penelitian Adalah :
"Prodi Bimbingan Konseling Islam 2023 UIN Sultan Syarif Kasim Riau."

Untuk maksud tersebut kami mohon Bapak berkenan memberikan petunjuk-petunjuk dan rekomendasi terhadap pelaksanaan penelitian tersebut.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



Wassalam,
Dekan
Prof. Dr. Imron Rosidi., S.Pd., M.A
NIP. 19811118 200901 1 006

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan



RIWAYAT HIDUP PENULIS



Amanda Rahayu, lahir di Kepenuhan, pada tanggal 28 juni 2002. Putri dari Bapak Rohadin dan Mamak Amanah. Anak pertama, dari empat bersaudara. Adapun alamat rumah dan tempat tinggal penulis di Desa Kepenuhan Makmur/Kepenuhan Baru, Kecamatan Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Selanjutnya Riwayat pendidikan Non Formal dan Formal penulis bersekolah di TK Mawar Kepenuhan Makmur hingga Juni 2007. Kemudian lanjut pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 015 Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu. Penulis mulai sekolah SD 2007 selesai pada tahun 2014. Pada tahun yang sama penulis juga sekolah di Madrasah Diniyah Takmiliah Awwaliyah atau di singkat sebagai MDTA, di MDTA Babussalam yang selesai pada Mei 2014. Kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu, masuk pada tahun 2014 selesai pada tahun 2017. Dan lanjut Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau, masuk pada tahun 2017 selesai pada tahun 2020. Selanjutnya penulis meneruskan pendidikan S1 dan diterima dari jalur UMPTKIN 2020 di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Prodi Bimbingan Konseling Islam masuk pada tahun 2020 dan selesai pada tahun 2025.

Penulis melaksanakan program kampus yakni Kuliah Kerja Nyata (KKN) selama 2 bulan tahun 2023 di Desa Sungai Nibung, Kecamatan Siak Kecil, Kabupaten Bengkalis, Riau 28771. Setelah KKN, Penulis melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) selama 2 bulan tahun 2023 di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas II Pekanbaru.

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta perlindungan-Nya yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis. Berkat izin dan pertolongan-Nya, disertai doa yang tak henti-hentinya, usaha yang sungguh-sungguh, serta dukungan yang luar biasa dari orang tua dan teman-teman terdekat, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau”**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengutipan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengutipkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.