ABSTRAK

Devi Dwi Hariyaningrum (B73213083), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada Seorang Gadis yang Menderita Insomnia di Driyorejo Gresik

Fokus penelitian adalah tentang (1). Bagaimana proses menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada seorang gadis yang menderita insomnia di Driyorejo Gesik? (2). Bagaimana hasil menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada seorang gadis yang menderita insomnia di Driyorejo Gresik?

Dalam permasalahan tersebut , peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian studi kasus dengan analisis deskriptif komparatif, yang mana penulis membandingkan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami dengan menggunakan teknik menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif. Kedua menggunakan teknik penugasan rumah. Dalam penelitian ini, masalah yang diteliti adalah insomnia. Bagaimana seorang gadis bisa menderita insomnia. Penyebab-penebab dari insomnia tersebut adalah pemikiran yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga gadis tersebut mengalami insomnia.

Hasil dari dari proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami dinyatakan berhasil karena terdapat perubahan yang terjadi pada konseli. Dengan membandingkan sebelum dan sesudah proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami bahwa gejala-gejala yang dialami dulu, sekarang sudah ada perubahan.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami, dan Insomnia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id