DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI..... ii

PENGESAHAN TIM PENGUJI..... iii

MOTTO..... iv

PERSEMBAHAN..... v

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI..... vi

ABSTRAK..... vii

KATA PENGANTAR..... viii

DAFTAR ISI..... x

DAFTAR TABEL.....xiii

BAGIAN INTI

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1
B. Rumusan Masalah..... 7
C. Tujuan Penelitian..... 8
D. Manfaat Penelitian..... 8
E. Definisi Konsep..... 9
F. Metode Penelitian..... 14
   1. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 14
   2. Sasaran dan Lokasi Penelitian..... 15
   3. Tahap-Tahap Penelitian..... 15
   4. Jenis dan Sumber Data..... 16
   5. Teknik Pengumpulan Data..... 17
   6. Teknik Analisis Data..... 19
   7. Teknik Keabsahan Data..... 20
G. Sistematika Pembahasan.....21

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik..... 23

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

1. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami
   a. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*..... 23
   b. Sejarah Perkembangan Psikoterapi dengan *Cognitive Behavior Therapy*.....24
   c. Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy*..... 26
   d. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*.....28
   e. Teknik *Cognitive Behavior Therapy*.....28
   f. Prinsip-Prinsip *Cognitive Behavior Therapy*..... 30
   g. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami.....34
2. Dewasa Awal..... 36
   a. Makna Masa Dewasa Dini (Dewasa Awal) 36
   b. Karakteristik Perkembangan Orang Dewasa..... 37
      1) Perkembangan Psikologi Masa Dewasa Dini... 37
      2) Perkembangan Kognitif Masa Dewasa Dini.... 38
      3) Perkembangan Fisik Masa Dewasa Dini..... 43
      4) Perkembangan Psikososial Masa Dewasa Dini..... 46
3. Insomnia.....48
   a. Pengertian Insomnia.....48
   b. Penyebab Insomnia..... 50
   c. Gejala-Gejala Insomnia..... 53
   d. Dampak Insomnia..... 57
   e. Tipe Insomnia.....58

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....59

BAB III: PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian.....63
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....75

BAB IV: ANALISIS DATA

A. Analisis Data Proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada Seorang Gadis Penderita Insomnia di Driyorejo Gresik.....88
B. Analisis Hasil Akhir Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada Seorang Gadis Penderita Insomnia di Driyorejo Gresik.....91

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

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan..... 93
B. Saran 94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

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