









yang terjadi semakin tidak bisa tidur sampai pagi tiba. Kenyataannya yang terjadi ia selalu berusaha untuk tidur tetapi tidak bisa untuk memejamkan mata.

Kesulitan tidur ini disebabkan karena kecemasan yang selalu timbul. Kecemasan tersebut timbul pada saat mengerjakan skripsi. Pada saat kuliah Wika mengambil jurusan teknik informatika. Wika kuliah di Daerah Jogjakarta, Wika tinggal bersama teman-temannya karena jauh dari rumah orang tua. Setiap malam selalu mengerjakan skripsinya, ketika skripsinya belum selesai maka Wika tidak akan bisa tidur dengan lelap. Kecemasan yang muncul sebelum tidur karena skripsinya belum selesai. Sehingga Wika tidak jadi untuk tidur dan kembali menyelesaikannya bahkan sampai pagi. Pengerjaan skripsi tidaklah singkat, butuh waktu berbulan-bulan untuk menyelesaikannya. Setiap hari selalu mengerjakan skripsi sampai pagi, bahkan pernah dua hari tidak tidur. Kejadian seperti ini menyebabkan kebiasaan terus menerus meskipun skripsinya sudah usai. Saat selesai kuliah Wika kembali tinggal bersama orang tuanya di daerah Gresik. Meskipun Wika sudah tidak kuliah, sudah tidak mengerjakan skripsi kebiasaan untuk tidak bisa tidur pada malam hari terbawa pada saat Wika sudah tinggal dirumah. Kebiasaan tersebut memberikan dampak yang buruk bagi kehidupannya sehari-hari.

Wika tidak pernah keluar rumah karena jadwal tidurnya terbalik akibat tidak bisa tidur, ketika di rumah setiap pagi ibunya juga selalu

membangunkannya tetapi Wika tetap tidur sampai siang. Dampak lain yang ditimbulkan akibat insomnia ini yaitu raut wajah yang tidak segar, kurangnya bergaul dengan lingkungan sekitar karena waktunya hanya dihabiskan untuk tidur kalau pagi sampai siang hari, kurang informasi-informasi terkini karena Wika hanya menghabiskan waktunya dirumah. Semenjak lulus dari kuliah Wika sudah melamar pekerjaan kemana-mana tetapi saat interview selalu saja gugur sehingga sampai saat ini Wika selalu berada di rumah mengisi hari-harinya dengan menonton drama, membaca buku dan selalu di kamar.

Sebenarnya pada saat baru lulus kuliah Wika mendapatkan pekerjaan tetapi dengan lokasi yang berada di Jawa Barat sehingga orang tua tidak menyetujui kalau ia jauh lagi dari orang tua. Akhirnya Wika mencoba untuk melamar pekerjaan di daerah-daerah yang bisa dijangkau untuk pulang ke rumah tetapi tidak pernah ada panggilan untuk bekerja sampai saat ini. Selain keinginan orang tua agar anaknya segera bekerja. Orang tuanya juga menginginkan anaknya agar segera menikah, tetapi kenyataannya pada usia saat ini Wika tidak memiliki teman dekat sama sekali sehingga menyebabkan kecemasan-kecemasan yang timbul setiap harinya memikirkan masalah keinginan orang tua. Ia sudah berusaha untuk menghilangkan apa yang dipikirkan dengan mencoba tidur dengan cepat, yang dilakukan Wika adalah membaca buku tetapi dengan membaca buku malah membuatnya tidak bisa tidur sampai bukunya habis.











“disini dan sekarang”, yang memandang individu sebagai pengambil keputusan terpenting tentang tujuan atau masalah yang akan dipecahkan selama proses terapi. Penelitian disini juga menggunakan keislaman yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami dengan melatih kognitif seperti akal, pikiran dan ingatan untuk tetap terjaga bahwa Allah SWT selalu membantu hamba-hambanya yang kesusahan atau memiliki masalah yang menyebabkan kecemasan itu muncul sehingga mengakibatkan gangguan tidur, dengan memasrahkan semua permasalahan kepada Allah SWT. Sedangkan untuk *behaviornya* yaitu dengan membiasakan membaca ayat-ayat suci Al-Qur’an sesudah sholat bahkan sebelum tidur dengan membaca doa agar tidur tetap terjaga. Mengapa dalam laporan skripsi ini memilih teknik *Cognitive Behavior Therapi* (CBT) Islami dalam menangani penderita insomnia, karena disini klien sedang mengalami gejala kecemasan sehingga menimbulkan masalah gangguan tidur atau sulit tidur dan sesuai dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami bahwa teknik tersebut mampu membantu permasalahan yang di hadapi konseli untuk bisa merubah pola pikir dan tingkah laku gadis tersebut dengan pembiasaan membaca doa dan mengaji.

























