

**PENGARUH *QUR'ANIC MINDFULNESS THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA
SEORANG MAHASISWA TINGKAT AKHIR UINSA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

Ni'mah Hanum Lailatul Fajriyah

04020321071



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
SURABAYA**

2024

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA
PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Ni'mah Hanum Lailatul Fajriyah

NIM : 04020321071

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : RT. 15 RW.06 Ds. Mentaras, Kec. Dukun, Kab. Gresik,
Jawa Timur

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 19 Desember 2024

Yang menandatangani



(Ni'mah Hanum Lailatul F.)

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

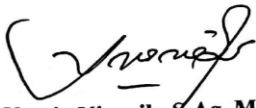
Skripsi berikut:

Nama : Ni'mah Hanum Lailatul Fajriyah
NIM : 04020321071
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : pengaruh *Qur'anic Minfullness Therapy* Terhadap
Penurunan Tingkat Insomnia Pada Seorang
Mahasiswa Tingkat Akhir UINSA

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 18 Desember 2024

Menyetujui,
Dosen Pembimbing I



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Dosen Pembimbing II



Dr. H. Cholli, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH *QUR'ANIC MINDFULNESS THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA
SEORANG MAHASISWA SEMESTER AKHIR UINSA

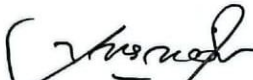
SKRIPSI

Disusun oleh:
Ni'mah Hanum Lailatul Fajriyah
04020321071

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 31 Desember 2024

Tim Penguji

Penguji I



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji II



Dr. Hj. Mierima, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Penguji II



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 31 Desember 2024

Dekan



Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 197110171998031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ni'mah Hanum Lailatul Fajriyah
NIM : 04020321071
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nhanumlf@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Qur'anic Mindfulness Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat

Insomnia Pada Scorang Mahasiswa Tingkat Akhir UINSA

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 04 Februari 2025

Penulis

(Ni'mah Hanum Lailatul Fajriyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Ni'mah Hanum Lailatul Fajriyah , NIM 04020321071, 2024.
Pengaruh *Qur'anic Mindfulness Therapy* terhadap Penurunan
Tingkat Insomnia Pada Seorang Mahasiswa Semester Akhir UINSA.

Penelitian ini berfokus terhadap adakah pengaruh *Qur'anic mindfulness therapy* terhadap penurunan tingkat insomnia pada seorang mahasiswa semester akhir UINSA, yang mana terdapat 3 indikator insomnia yang akan diteliti, yaitu kesulitan mengawali tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan terbangun terlalu awal.

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui pengaruh *Qur'anic therapy* yang menggunakan teknik *mindfulness* dalam upaya menurunkan tingkat insomnia pada seorang mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *single subject research*. menggunakan desain A-B-A, yaitu desain penelitian dengan pengukuran perilaku sebanyak 5 kali, yaitu pada fase *Baseline -1* (A-1) , fase intervensi (B), dan fase *Baseline-2* (A-2). Penelitian dengan pendekatan ini bertujuan untuk mengukur pengaruh dari suatu perlakuan yang diberikan terhadap konseli dengan pengukuran melalui lembar observasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Qur'anic mindfulness therapy* terhadap penurunan tingkat insomnia pada seorang mahasiswa tingkat akhir UINSA. Hasil tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan frekuensi dari setiap indikator insomnia. Indikator tersebut berjumlah tiga, diantaranya adalah kesulitan mengawali tidur, kesulitan mempertahankan tidur dan terbangun terlalu awal. Dari ketiga indikator tersebut, rata-rata penurunan frekuensi skor dari awalnya 5 menjadi 2. Dengan presentase overlap yang didapat sebanyak 0% dan 20% yang artinya semakin kecil presentase overlap semakin efektif intervensi yang diberikan.

Kata Kunci : *Qur'anic Therapy, Mindfulness Therapy, Insomnia*

ABSTRACT

Ni'mah Hanum Lailatul Fajriyah, NIM 04020321071, 2024. The Effect of Qur'anic Mindfulness Therapy on Reducing Insomnia Levels in a UINSA Final Semester Student.

This study focuses on whether there is an influence of Qur'anic mindfulness therapy on reducing the level of insomnia in a final semester student of UINSA, where there are 3 indicators of insomnia that will be studied, namely difficulty starting sleep, difficulty maintaining sleep, and waking up too early.

This study aims to determine the effect of Qur'anic therapy using mindfulness techniques in an effort to reduce the level of insomnia in a final semester student at Sunan Ampel Surabaya State Islamic University.

In this study, researchers used quantitative methods with a single subject research approach. using the A-B-A design, which is a research design with behavioral measurements 5 times, namely in the Baseline -1 phase (A-1), intervention phase (B), and Baseline-2 phase (A-2). Research with this approach aims to measure the effect of a treatment given to the counselee by measuring through an observation sheet.

The results of this study indicate that there is an effect of Qur'anic mindfulness therapy on reducing the level of insomnia in a final year student of UINSA. These results are evidenced by a decrease in the frequency of each indicator of insomnia. There are three indicators, including difficulty starting sleep, difficulty maintaining sleep and waking up too early. Of the three indicators, the average decrease in score frequency from 5 to 2. With the overlap percentage obtained as much as 0% and 20%, which means that the smaller the overlap percentage the more effective the intervention provided.

Keywords: Qur'anic Therapy, Mindfulness Therapy, Insomnia

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Oprasional.....	6
1. <i>Qur'anic Mindfulness Therapy</i>	6
2. Insomnia.....	8
F. Hipotesis Penelitian.....	8
G. Sistematika Pembahasan.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. <i>Qur'anic Mindfulness Therapy</i>	10
2. Insomnia.....	21
B. Kajian Prespektif Dakwah Islam Pengaruh <i>Qur'anic Mindfulness Therapy</i> Terhadap Insomnia.....	25
C. Penelitian Terdahulu.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi Penelitian.....	37
C. Subjek Penelitian.....	37
D. Variabel dan Indikator Variabel.....	38
1. Variabel Penelitian.....	38

2. Indikator Variabel	39
3. Teknik Pengumpulan Data.....	39
4. Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	42
5. Teknik Analisi Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	46
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	46
2. Deskripsi Konseli.....	47
3. Deskripsi Sigifikan Other.....	49
B. Penyajian Data	50
1. <i>Baseline-1</i>	50
2. Intervensi.....	52
3. <i>Baseline-2</i>	63
C. Pengujian Hipotesis	64
1. Analisis Dalam Kondisi	65
2. Analisis Antar Kondisi	79
D. Pembahasan Hasil Penelitian	90
1. Prespektif Teoritis	90
2. Prespektif Keislaman	91
BAB V PENUTUP	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	94
C. Keterbatasan Peneliti.....	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

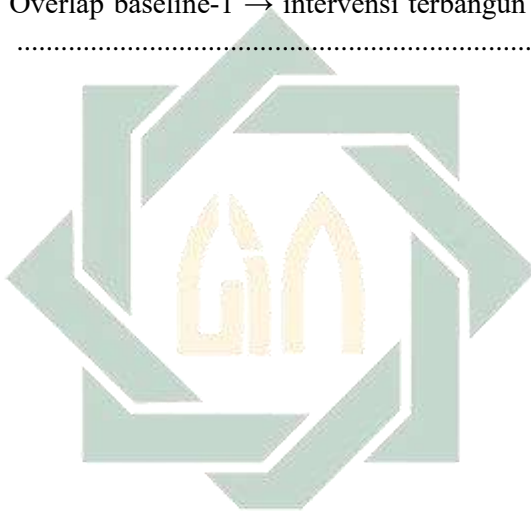
Tabel 3. 1	Variabel dan Indikator Penelitian.....	39
Tabel 3. 2	Lembar Observasi Penelitian	40
Tabel 4. 1	Skor Insomnia Baseline-1	51
Tabel 4. 2	Skor Insomnia Fase Intervensi	62
Tabel 4. 3	Skor Insomnia Fase Baseline-2.....	64
Tabel 4. 4	Presentase Stabilitas Kesulitan Mengawali Tidur	69
Tabel 4. 5	Presentase Stabilitas Kesulitan Mempertahankan Tidur	70
Tabel 4. 6	Presentase Stabilitas Terbangun Terlalu Awal.....	72
Tabel 4. 7	Data level stabilitas dan rentang kesulitan mengawali tidur.....	73
Tabel 4. 8	Data level stabilitas dan rentang kesulitan mempertahankan tidur.....	74
Tabel 4. 9	Data level stabilitas dan rentang terbangun terlalu awal	74
Tabel 4. 10	Level perubahan kesulitan mengawali tidur	75
Tabel 4. 11	Level perubahan kesulitan mempertahankan tidur	75
Tabel 4. 12	Level perubahan terbangun terlalu awal	75
Tabel 4. 13	Analisis dalam kondisi kesulitan mengawali tidur.....	76
Tabel 4. 14	Analisis dalam kondisi kesulitan mempertahankan tidur	77
Tabel 4. 15	Analisis dalam kondisi terbangun terlalu awal	78
Tabel 4. 16	Perbandingan kondisi kesulitan mengawali tidur	80
Tabel 4. 17	Perbandingan kondisi kesulitan mempertahankan tidur	80
Tabel 4. 18	Perbandingan kondisi bangun terlalu awal	81
Tabel 4. 19	Level perubahan 1 indikator kesulitan mengawali tidur	81
Tabel 4. 20	Level perubahan 2 kesulitan mempertahankan tidur	82
Tabel 4. 21	Level perubahan 3 terbangun terlalu awal	82
Tabel 4. 22	Overlap baseline-1 - intervensi kesulitan mengawali tidur	83

Tabel 4. 23 Overlap intervensi – basline-2 kesulitan mengawali tidur84

Tabel 4. 24 Overlap baseline-1 → intervensi kesulitan mempertahankan tidur.....85

Tabel 4. 25 Overlap intervensi → Baseline-2 kesulitan mempertahankan tidur.....85

Tabel 4. 26 Overlap baseline-1 → intervensi terbangun terlalu awal86



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Kecenderungan Arah Kesulitan Mengawali Tidur dari Sesi 1 –Sesi 15 (<i>baseline-1</i> , Intervensi, dan <i>Baseline-2</i>)66
Grafik 2	Kecenderungan Arah Kesulitan Mempertahankan Tidur dari Sesi 1- Sesi 5 (<i>baseline-1</i> , Intervensi, dan <i>Baseline-2</i>)67
Grafik 3	Kecenderungan Arah Terbangun Terlalu Awal Dari Sesi 1 – Sesi 15 (<i>baseline-1</i> , Intervensi, dan <i>Baseline-2</i>)67
Grafik 4	Kecenderungan Stabilitas Kesulitan Mengawali Tidur ..68
Grafik 5	Kecenderungan Stabilitas Kesulitan Mempertahankan Tidur70
Grafik 6	Kecenderungan Stabilitas Terbangun Terlalu Awal 71
Grafik 7	<i>Baseline-1</i> → intervensi kesulitan mengawali tidur.....83
Grafik 8	Intervensi → <i>Baseline-2</i> kesulitan mengawali tidur.....84
Grafik 9	<i>Baseline-1</i> → intervensi kesulitan mempertahankan tidur84
Grafik 10	Intervensi → <i>Baseline-2</i> kesulitan mempertahankan tidur85
Grafik 11	<i>Baseline-1</i> → intervensi terbangun terlalu awal.....86
Grafik 12	Intervensi → <i>Baseline-2</i> terbangun terlalu awal87

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Lembar Observasi.....	102
Lampiran 2 Perhitungan Stabilitas Frekuensi Kesulitan Mengawali Tidur.....	104
Lampiran 3 Perhitungan Stabilitas Frekuensi Kesulitan Mempertahankan Tidur.....	106
Lampiran 4 Perhitungan Stabilitas Frekuensi Terbangun Terlalu Awal	108
Lampiran 5 Surat Keterangan Izin Penelitian.....	110
Lampiran 6 Dokumentasi	111
Lampiran 7 Cek Turnitin	112
Lampiran 8 Persetujuan konseli	113



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati, Sri. “Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.” *Jurnal Kebidanan* 2, no. 2 (2010): 21–28.
- . “Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.” *Jurnal Kebidanan* II, no. 02 (2010): 21–28.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling Dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Al-Kaheel, Abd Daim. *Lantunan Qur'an Untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012.
- . *Lantunan Qur'an Untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012.
- Al-Qathan, Manna Khalil. *Studi Ilmu-Ilmu Al-Quran, Terj, Mudzakir Ali,.* Jakarta: Lentera Ilmu, 2002.
- Alang, S. “Manajemen Terapi Islam Dan Prosedur Pelayanannya.” *Bimbingan Penyuluhan Islam* 7, no. 1 (2020): 77–86.
- Alfi Qudsiyyatul Luthfiyah. “Konseling Islam Dengan Terapi Sound Healing Sholawat Burdah Dalam Menangani Seorang Remaja Insomnia Di Desa Jotosanur – Tikung – Lamongan Skripsi.” *Skripsi* (2020). <http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/45275>.
- Alkin, Allen. *Bebas Stres Minggu Demi Minggu : 52 Langkah Praktis Untuk Membantu Anda Melawan Stres Dan Menemukan Kedamaian*. Bandung: Nuansa, 2010.
- Asmaran. *Pengantar Studi Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Aziz, Moh. Ali. *Mengenal Tuntas Al-Qur'an*. Surabaya: Imtiyaz, 2012.
- Azwar. *Terapi Non Farmakologi Pada Insomnia*. Sulawesi: Pustaka

Taman Ilmu, 2021.

Buyse Daniel J., M.D et al. "Insomnia: The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry." 3, no. 4 (2005): 568–584.

Daniel J. Buysse, MD, Discussant. "Insomnia." *Jurnal Americal Medical Association* 309, no. 7 (2013): 706–716.
<http://jama.jamanetwork.com/>.

Dhamayanti, Treshinta Putri, and Ananta Yudiarsa. "The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis." *PSIKODIMENSIA* 19, no. 2 (December 13, 2020): 174.
<http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/2734>.

Djaman, Aan dan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2011.

Djollong, Andi Fitriani. "Tekhnik Pelaksanaan Kuantitatif." *Jurnal : ISTIQRA* ' 2, no. 1 (2014): 97.

Dwidiyanti, Meidiana, Ashri Maulida Rahmawati, and Dian Ratna Sawitri. "The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness on Self-Efficacy in Anger Management among Schizophrenic Patients." *Nurse Media Journal of Nursing* 11, no. 3 (December 27, 2021): 404–412.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/37401>.

Erford, Bradley T. *Tekhnik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

G, Widya. *Mengatasi Insomnia*. Jogjakarta: Katahati, 2016.

Har, Abdul. "Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta." *Skripsi*, 2018.
https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/42331/1/ABDUL_HAR-FIKES.pdf.

Hendryadi, Suryani. *Metode Riset Kuantitatif: Teori Dan Aplikasi*

Pada Penelitian Bidang Manajemen Dan Ekonomi Islam Edisi Pertama. Jakarta: Prenadamedia Group, 2015.

———. *Metode Riset Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2015.

Marheni, Dwi. “Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Insomnia Pada Remaja Dengan Kecanduan Gadget Di SMPN 1 Kaliangkrik Kabupaten Magelang.” *Universitas Muhammadiyah Magelang*, 2019.

Metty Verasari. “Efektifitas Terapi SPiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Remaja Sebagai Residen NAPZA.” *Jurnal Sosio-humaniora* 5, no. 1 (2014): 75–101. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/soshum/article/view/140>.

Nurlelawati, Puji. “Pengaruh Media Kartu Kata Fokus Warna Dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Membaca Permulaan Anak Tunagrahita Ringan.” *Skripsi* (2014): 36.

Perez-De-Albeniz, Alberto, and Jeremy Holmes. “Meditation: Concepts, Effects and Uses in Therapy.” *International Journal of Psychotherapy* 5, no. 1 (March 21, 2000): 49–58. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13569080050020263>.

Prahmana, Rully Caritas Indra. *Single Subject Research: Teori Dan Implementasinya Suatu Pengantar*, n.d.

Prameswari, Alvina, and Ananta Yudianto. “Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Depresi : Meta-Analysis.” *Psycho Idea* 19, no. 2 (August 7, 2021): 151. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/9943>.

Pratikta, Arihdyta Caesar. “Mindfulness: An Effective Technique for Various Psychological Problems.” *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling* 1, no. 1 (May 8, 2020): 1–13. <https://journal.uny.ac.id/index.php/progcouns/article/view/3060>

5.

- Putrindashafa, Adheya, Denny J. Rotinsulu, and Ika Fikriah. "Pengaruh Sikap Higiene Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman." *Jurnal Sains dan Kesehatan* 2, no. 4 (December 31, 2020): 458–466.
<https://jsk.farmasi.unmul.ac.id/index.php/jsk/article/view/161>.
- Rafknowledge. *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo., 2004.
- Ratna Wijayanti Daniar Paramita, Dkk. *Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi Dan Manajemen*. Lumajang: Widya Gama Press, 2021.
- Rizal, Muchammad, Amherstia Pasca Rina, and IGAA Noviekayati. "Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Burnout Pegawai." *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual* 8, no. 2 (May 24, 2023): 359.
<https://jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant/article/view/1207>.
- Rohtih, W A, and A Mahmud. "Quranic Healing Pada Trauma Perempuan Korban Bom Teroris Rusunawa Wonocolo Sidoarjo." *Journal Multicultural of Islamic Education* 5, no. 1 (2021): 24–40.
<https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ims/article/view/2732>
<https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ims/article/download/2732/1955>.
- Rully Charitas Indra Prahmana. *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD PRESs, 2021.
- Sari, Dewi Keumala, Riko Hengki Nababan, and Wardiyah Daulay. "Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes." *Jurnal Kesehatan* 12, no. 1 (June 29, 2023): 19–25.
<https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article>

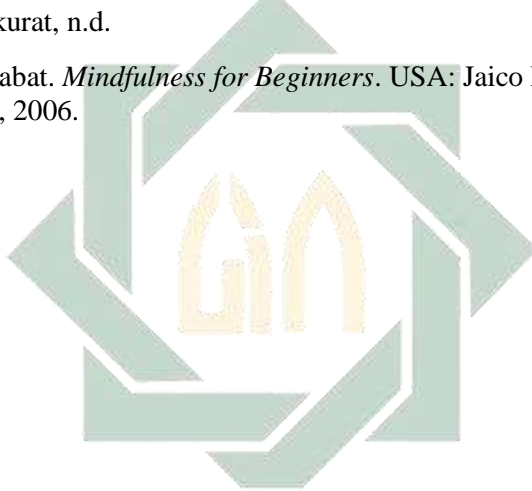
/view/118.

- Science, NIH State of the. “Conference Statement on Manifestations and Management of Chronic Insomnia in Adults.” *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry* 7, no. 4 (2009): 538–546.
- Shapiro, Shauna L., Linda E. Carlson, John A. Astin, and Benedict Freedman. “Mechanisms of Mindfulness.” *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (March 29, 2006): 373–386.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20237>.
- Sipe, Walter E B, and Stuart J. Eisendrath. “Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theory and Practice.” *The Canadian Journal of Psychiatry* 57, no. 2 (February 1, 2012): 63–69.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/070674371205700202>.
- Stanley, Sheila, Lorraine R. Reitzel, Laricka R. Wingate, Kelly C. Cukrowicz, Elizabeth N. Lima, and Thomas E. Joiner. “Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments?” *Journal of Cognitive Psychotherapy* 20, no. 3 (September 2006): 327–335.
<http://connect.springerpub.com/lookup/doi/10.1891/jcop.20.3.327>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Suharsimi, and Arikunto. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 1997.
- Summers, Michael O, Maria I Crisostomo, and Edward J Stepanski. “Recent Developments in the Classification, Evaluation, and Treatment of Insomnia.” *Chest* 130, no. 1 (July 1, 2006): 276–286. <https://doi.org/10.1378/chest.130.1.276>.
- Wijayaningsih, Awidha Dwi, Muhimmatul Hasanah, and Ima Fitri Sholichah. “Efektivitas Pelatihan Mindfulness Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (January 28, 2022): 257–266.
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/16086>.

Yudi Kurniawan, Indahria Sulistyarini. “Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Episode Depresi Berat Dengan Gejala Psikotik.” *Philantrophy Journal of Psychology* 1, no. 11 (2017): 65–75.

Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research)*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, n.d.

Zinn, Jon Kabat. *Mindfulness for Beginners*. USA: Jaico Publishing House, 2006.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A