

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI RELIGIUSITAS
DALAM MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASIWA AKTIVIS DI
UIN WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin
dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

Oleh :

MAULIDYA ANGGRAINI

NIM : 1704046002

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2021

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI RELIGIUSITAS
DALAM MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASIWA AKTIVIS DI
UIN WALISONGO SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin
dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

Oleh :

Maulidya Anggraini

NIM : 1704046002

Semarang, 25 Juni 2021

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. H. Sulaiman, M. Ag

NIP. 19730627 200312 1003

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maulidya Anggraini

Nim : 1704046002

Jurusan : Tasawuf Dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin Dan Humaniora

Judul skripsi : EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI
RELIGIUSITAS DALAM MENGATASI INSOMNIA PADA
MAHASIWA AKTIVIS DI UIN WALISONGO SEMARANG

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil tulisan saya sendiri yang didalamnya tidak terdapat hasil dari tulisan atau karya orang lain yang pernah di publikasikan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi maupun institusi pendidikan yang lainnya. Materi yang dijadikan referensi oleh penulis dalam skripsi ini telah dijelaskan dalam tulisan dan dicantumkan didalam daftar pustaka.

Demikian surat ini saya tulis dengan sebenar-benarnya dengan rasa penuh tanggungjawab.

Semarang, 25 Juni 2021



Maulidya Anggraini

(1704046002)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS
USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024)
7601294 Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

**SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN DAN
NILAI BIMBINGAN SKRIPSI**

Nomor : 1299/Un.10.2/D1/DA.04.09.e/06/2021

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa di bawah ini adalah nilai bimbingan skripsi dan sekaligus pertanda persetujuan (acc) pembimbing skripsi:

Nama : **MAULIDYA ANGGRAINI**

NIM : **1704046002**

Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI RELIGIUSITAS
DALAM MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASIWA AKTIVIS DI UIN
WALISONGO SEMARANG

N O	NAMA PEMBIMBING	NILA I	
1	Dr. H. Sulaiman, M.Ag.	3,80	B+

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 25 Juni 2021 an.
Dekan
Wakil Bidang Akademik dan
Kelembagaan



SULAIMAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS
USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024)
7601294 Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail:fuhum@walisongo.ac.id

**SURAT KETERANGAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

Nomor: B.2504/Un.10.2/D1/
DA.04.09.e/09/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **MAULIDYA ANGGRAINI**
NIM : 1704046002
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI RELIGIUSITAS
DALAM MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASISWA AKTIVIS DI
UIN WALISONGO SEMARANG**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **16 September 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Fitriyati, S. Psi., M. Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Ni'am Masruri, M. A	Sekretaris Sidang
3. Bahroon Ansori, M.Ag.	Penguji I
4. Nidlomun Ni'am, M.Ag.	Penguji II
5. Dr. H. Sulaiman, M.Ag.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 27 September 2021 an.
Dekan

Wakil Bidang Akademik dan
Kelembagaan



SULAIMAN

MOTTO

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku Kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran”. (Q.S Al - baqarah 2:186)

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan Transliterasi Huruf-Huruf Arab Latin pada skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kata konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di atas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di

			bawah)
ع	Ain	–	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	Ea
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha (dengan titik di atas)
ء	Hamzah	–'	apostrof
ي	Ya	Y	Ye

b. Vokal

Huruf vokal bahasa arab sama seperti huruf vokal bahasa Indonesia yaitu terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

1. Vokal tunggal

Huruf vokal bahasa arab lambangnya berupa harakat atau tanda seperti berikut :

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dhammah	U	U

2. Vokal rangkap

Huruf vokal rangkap lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasi yaitu :

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Nama
نَيْ	Fathah dan ya	Ai	A dan i
نَوْ	Fathah dan wau	Au	A dan u

c. Vokal panjang

Vokal panjang atau *maddah* lambangnya berupa harakat dan huruf, yaitu :

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Nama
أَ...آي	Fathah dan alif atau ya	Ā	A dengan garis di atas
إِ	Kasrah dan ya	Ī	I dengan garis di atas
ؤُ	Dhammah dan wau	Ū	U dengan garis di atas

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah Swt., yang maha pengasih serta maha penyayang, karena berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul **EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI RELIGIUSITAS DALAM MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASISWA AKTIVIS UIN WALISONGO SEMARANG** yang dibuat guna untuk syarat memperoleh gelar sarjana strata 1 (S1) “Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Uin walisongo Semarang”.

Pada saat proses menyusun skripsi ini penulis banyak sekali mendapatkan bantuan, bimbingan, saran, dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu saya sebagai penulis mengucapkan sangat banyak terima kasih kepada :

1. Allah SWT. Telah memberikan rahmat dan karunianya-Nya serta kelancaran bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
2. Terima kasih sebesar-besarnya kepada diri saya sendiri yang sudah berjuang, berusaha dan bertahan sampai sejauh ini hingga dapat menyelesaikan skripsi ini pada waktu yang tepat.
3. Rektor UIN Walisongo Semarang yaitu Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq.
4. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yaitu Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M. Ag.
5. Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si., beserta Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Bapak H. Ulin Ni'am Masruri, Lc., M. A.
6. Bapak Dr. Sulaiman, M. Ag selaku wali dosen sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan banyak arahan dan masukan dalam proses pembuatan skripsi ini hingga tuntas.
7. Seluruh dosen dan staff “Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang” yang telah membekali ilmu pengetahuan .

8. Ketua UKM Musik UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan izin dan informasi kepada penulis dalam proses penelitian
9. Terkhusus kepada orang tua saya Bapak Windi Kurniawan dan Ibu Endang Wahyuni yang telah mengorbankan banyak hal dan sabar kepada saya. Berkat doa, dukungan dan kasih sayangnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah selalu memberikan keberkahan, kesehatan dan meridhoi setiap langkahnya.
10. Adik-adik saya yang terkasih, semoga diberikan kelancaran oleh Allah SWT., dalam setiap langkah baik yang dipilihnya.
11. Teman-teman TP angkatan 2017 terutama TP A 2 yang telah memberikan banyak dukungan kepada penulis. Terima kasih atas kenangan dan kebersamaannya selama ini.
12. Teman-teman UKM Musik UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan dukungan serta tidak habis-habisnya berbagi ilmu kepada penulis.
13. Teman-teman apartemen sultan yang selalu mendukung dan memberi semangat kepada penulis.
14. Seluruh teman-teman yang pernah penulis temui dimanapun yang telah memberikan banyak pembelajaran baru
15. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini
16. Terima kasih juga untuk semua yang pernah hadir dan pergi dengan segala kenangan indah dan rasa sakitnya yang penulis anggap sebagai pengalaman hidup sehingga dapat memberikan pembelajaran baru kepada penulis. Terima kasih banyak.

Pada akhirnya penulis sangat menyadari jika masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Namun saya selaku penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi banyak orang dan menjadi amal bagi para pembacanya.

Semarang, 25 juni 2021

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Maulidya' with a stylized flourish at the end.

Maulidya anggraini

Nim : 1704046002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	2
DEKLARASI KEASLIAN	i
NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
ABSTRAK	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian dan manfaat penelitian.....	5
1. Tujuan	5
2. Manfaat	5
D. Kajian pustaka	6
E. Sistematika penulisan	11
BAB II.....	13
LANDASAN TEORI	13
A. Konsep Insomnia	13

1.	Definisi insomnia	13
2.	Jenis- jenis insomnia	14
3.	Faktor-faktor penyebab insomnia	15
4.	Gejala-gejala insomnia.....	16
B.	Terapi relaksasi religiusitas	18
1.	Definisi terapi relaksasi religius.....	18
2.	Manfaat terapi relaksasi	19
3.	Tujuan terapi relaksasi religius (benson)	20
4.	Langkah-lankah terapi relaksasi benson	20
C.	Mahasiswa aktivis	20
D.	Kerangka Konseptual	22
E.	Hipotesis.....	23
BAB III		25
METODOLOGI PENELITIAN.....		25
A.	Metode Penelitian.....	25
1.	Jenis penelitian.....	25
2.	Variabel.....	26
3.	Definisi Operasional Variabel.....	26
4.	Subjek penelitian.....	27
5.	Desain/Rancangan Eksperimen	27
6.	Metode pengambilan data	28
7.	Teknik pengolahan dan analisis data	31
BAB IV		35
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		35
A.	Gambaran Umum Tempat Penelitian	35
B.	Hasil penelitian.....	35
C.	Pembahasan	39

BAB V.....	43
PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49
Kuesioner KSPBJ Insomnia Rating Scale.....	50
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	72

ABSTRAK

Terapi relaksasi religiusitas merupakan salah satu teknik terapi relaksasi yang digunakan untuk membuat tubuh menjadi tenang rileks. Terapi relaksasi religiusitas juga dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Skripsi ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan *Quasi experiment: one group pretest and posttest design* dengan memberikan treatment terapi relaksasi religiusitas (benson) menggunakan kalimat dzikir istigfar kepada para subjek yang merupakan mahasiswa aktivis uin walisono semarang yang mengalami insomnia. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terapi relaksasi religiusitas ini efektif dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa aktivis uin walisono semarang. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner KSPBJ – *insomnia rating scale*.

Keyword : insomnia, terapi relaksasi religiusitas, mahasiswa aktivis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Mahasiswa merupakan status yang diperoleh oleh orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi mendaftar di perguruan tinggi negeri maupun swasta untuk menempuh pendidikan dengan batasan usia sekitar 18-30 tahun.¹ Mahasiswa menempuh pembelajaran di perguruan tinggi untuk mendapatkan ilmu dengan gelar diploma dan sarjana. Selain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa juga dituntut untuk dapat menginspirasi suara rakyat dan dapat berpikir kritis.

Kebutuhan akan belajar secara mutlak telah disediakan oleh perguruan tinggi. Namun mahasiswa tentunya membutuhkan wadah untuk mengembangkan bakat yang dimiliki. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu organisasi untuk menampung bakat dan minat mahasiswa sebagai pendukung dalam kesuksesan hidup. Dalam perguruan tinggi terdapat suatu wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan bakatnya yang biasa disebut dengan organisasi, seperti yang ada di Uin Walisongo Semarang yang dikenal dengan sebutan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa). Jenis unit kegiatan mahasiswa pun beragam sesuai dengan bakat minat mahasiswa misalnya dalam bidang musik, jurnalistik, olahraga, bahasa, dan lain sebagainya.

Mahasiswa aktivis adalah mereka yang di sela-sela perkuliahannya memiliki banyak kegiatan organisasi. Mereka memiliki ketertarikan untuk

¹ Diah Permata Sari, "*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi...*" (Fakultas Ilmu Kesehatan Ump), 2012

mendapatkan pembelajaran tidak hanya dari bangku perkuliahan tetapi juga dari pengalaman-pengalaman berorganisasi. Melalui organisasi, mahasiswa dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya secara kreatif. Hal ini menjadi kelebihan tersendiri bagi mahasiswa, karna potensi yang telah ia kembangkan melalui organisasi belum tentu dimiliki oleh mahasiswa lainnya yang tidak aktif berorganisasi.

Mahasiswa aktivis tentunya memiliki tuntutan lebih dari mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi dalam hidupnya, karena ia tidak hanya berfokus pada tuntutan akademik tapi juga dengan kewajibannya yang ada di organisasi. Oleh sebab itu, mahasiswa aktivis harus pandai-pandai dalam mengatur waktunya dan menentukan apa yang dijadikan prioritas dalam hidupnya sehingga kegiatan organisasi tidak mengganggu kehidupan akademik yang merupakan tujuan awal memasuki perguruan tinggi.² Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur waktu dengan baik dapat memberikan dampak yang tidak baik, terutama bagi mereka yang mengikuti organisasi dan kegiatan lainnya selagi menempuh perkuliahan. Namun mengikuti organisasi juga memberikan banyak manfaat dan dampak positif bagi mahasiswa.

Dengan berorganisasi mahasiswa mendapatkan banyak wawasan dan pengalaman-pengalaman yang mungkin tidak akan ia dapatkan diluar organisasi. Namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang kurang mampu dalam membagi waktunya dalam mengendalikan aktivitas-aktivitasnya di bidang akademik dan organisasi, sehingga hal itu berdampak pada waktu istirahatnya. Pernyataan ini diperkuat dengan adanya hasil dari penelitian Gaultney (2010) yang dilakukan pada 1.845 orang mahasiswa yang menyatakan bahwa setidaknya terdapat 27% mahasiswa mengalami salah satu

² Lyliya Mayasari, "*Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi*", Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.

jenis gangguan tidur dan insomnia adalah jenis gangguan tidur yang paling sering dialami.³ Gangguan tidur insomnia ini memang kerap dialami oleh sebagian orang tidak hanya mahasiswa aktivis, mahasiswa biasa pun kadang mengalaminya. Penyebabnya pun beragam, tapi umumnya disebabkan oleh rasa cemas yang dialaminya.

Gejala insomnia adalah salah satu jenis gangguan tidur yang rentan dialami oleh para mahasiswa aktivis, umumnya insomnia yang dialami disebabkan oleh kurang mampunya mahasiswa aktivis dalam mengatur waktunya dalam menyelesaikan antara tugas kuliah dan organisasi. Menurut Hoeve, insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak bisa tidur atau mengalami gangguan pola tidur. Seseorang yang mengalami insomnia mungkin tidak dapat tidur atau tidak mudah untuk jatuh tidur, atau mudah terjaga pada saat malam lalu tidak mudah untuk tertidur kembali. Gangguan tidur atau insomnia ini terjadi bukan karena penderita tidak memiliki waktu tidur, tetapi disebabkan oleh gangguan jiwa seperti depresi, kelelahan, dan kecemasan yang tinggi.⁴ Bahkan ada beberapa dari mahasiswa aktivis yang kadang tidak tidur dua sampai tiga hari karna sulit untuk memulai tidur karena cemas memikirkan tugas dan tanggung jawabnya.

Sebagian besar insomnia yang dialami oleh mahasiswa aktivis disebabkan oleh kecemasan akan rasa tanggung jawab dalam mengemban tanggung jawab yang ada di organisasi disertai kewajiban akademik mahasiswa aktivis yang harus diselesaikan di bangku perkuliahan. Kekurangan tidur dapat memberikan dampak yang tidak baik untuk diri sendiri dan juga orang lain, karena tidur adalah suatu kebutuhan dimana tubuh perlu untuk

³ Resti Putri Wulandari, 2012, "*Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology Ui*", Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Reguler Universitas Indonesia, Depok.

⁴ Setiyo Purwanto, 2008, "*Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi*", Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jurnal Kesehatan, Issn 1979-7621, Vol.1, No.2, Hal 141-148.

beristirahat agar dapat beraktivitas kembali dihari-hari selanjutnya. Mahasiswa aktivis yang mengalami insomnia tentunya sangat terganggu aktivitasnya, mereka merasa mudah lelah dan sulit fokus saat beraktivitas, hal itu disebabkan karena kualitas tidurnya yang buruk.

Terapi relaksasi dikatakan cukup efektif dalam mengatasi insomnia terutama yang disebabkan oleh kecemasan. Golfriend dan trier (2009, dalam Aryani S) melaporkan bahwa terapi relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan, metode relaksasi ini digunakan sebagai *self control coping skill*.⁵ Menurut Woolfolk, relaksasi adalah salah satu metode yang dapat mengatasi insomnia. Relaksasi merupakan suatu teknik terapi prilaku fisik yang pertama kalinya diperkenalkan oleh Jacobson yang dikenal sebagai seorang psikolog di Chicago, ia juga mengembangkan metode tersebut untuk mengurangi rasa cemas dan mengatasi ketugangan. Teknik terapi yang ia lakukan ini sering disebut dengan teknik terapi relaksasi progresif.⁶ Selain teknik terapi perilaku fisik, juga ada teknik terapi relaksasi yang menekankan pada mental atau psikis.

Terapi relaksasi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat mengatasi insomnia.⁷ Relaksasi dilakukan guna mengurangi rasa lelah dan dapat mengurangi kecemasan yang berlebihan. Terapi relaksasi yang akan digunakan oleh peneliti adalah terapi relaksasi religiusitas, terapi ini termasuk dalam jenis terapi yang menekankan pada psikis tepatnya *relaxating self talk* yang menggunakan pendekatan religius. Teknik terapi yang akan digunakan adalah modifikasi antara teknik terapi relaksasi benson dengan modifikasi bacaan dzikir seperti *istigfar*.

⁵ Esty Aryani Safithry, "Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia", *Pedagogik Jurnal Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya*, Vol 9 Nomor 1, 2014, Hal 71

⁶ Setiyo Purwanto, "Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi", Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

⁷ Okah eka rahayu suwanda, *literature review : terapi relaksasi benson pada lanjut usia yang mengalami insomnia*", prodi diploma III keperawatan universitas bhakti kencana bandung, 2020.

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu teknik terapi relaksasi untuk menghilangkan nyeri, kecemasan atau insomnia.⁸ Terapi relaksasi benson ini cukup fleksibel untuk dilakukan dengan bimbingan orang lain, bersama-sama maupun sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan fokus pada kalimat dzikir untuk mengurangi kecemasan dan merilekskan pikiran.

Dari penjelasan diatas, peneliti ingin menguji seberapa efektif teknik terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia yang dialami oleh mahasiswa aktivis uin walisongo semarang.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian tersebut perlu diteliti lebih lanjut apakah penerapan terapi relaksasi religiusitas efektif dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa aktivis di uin walisongo semarang.

C. Tujuan penelitian dan manfaat penelitian

1. Tujuan

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada keefektivitasan pada penerapan terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa aktivis uin walisongo semarang.

2. Manfaat

1) Bagi instansi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi serta masukan yang dapat membantu khususnya dibidang kesehatan.

2) Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini semoga dapat memberikan wawasan baru dan juga pembuktian kepada peneliti tentang

⁸ Ibid hal.16

keefektifitasan terapi relaksasi religiusitas dalam mengalami insomnia.

3) Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat menginformasi dan menginspirasi peneliti lain dalam mengembangkan penelitiannya terutama yang berfokus pada terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia.

D. Kajian pustaka

1. Skripsi Yang Berjudul “Pengaruh Relaksasi Religius Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di PSLU Bondowoso” Karya Trisna Vitaliati Program Study Ners Stikkes Dr.Soebandi, Jember Tahun 2017.

Hasil penelitian dari skripsi diatas terdapat penurunan tingkat insomnia pada responden yang diberi perlakuan relaksasi religius. Dari 31 orang responden mengalami insomnia dengan tingkat yang berbeda yang diberi perlakuan relaksasi, sebanyak 1 orang responden dengan persentase (3,2%) yang telah diberi perlakuan terapi relaksasi nafas dalam sudah tidak lagi mengalami gangguan insomnia. Hasil diatas membuktikan bahwa terapi relaksasi dan terapi nafas memiliki pengaruh dalam penurunan tingkat insomnia pada lansia.⁹

2. Penelitian Dari Annisa Maimunah dan Sofia Retnowati dengan judul “Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama”. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Penerapan terapi relaksasi dengan menggunakan dzikir pada penelitian ini terbukti dapat menurunkan rasa cemas pada subjek saat menghadapi masa kehamilan yang pertama secara signifikan. Teknik

⁹ Trisna Vitaliati, “*Pengaruh Relaksasi Religius Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pslu Bondowoso*”, (Program Study Ners Stikes Dr. Soebandi Jember, Skripsi, 2017)

relaksasi yang diterapkann dalam penelitian ini adalah relaksasi pernafasan, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya yaitu subjek dalam penelitian ini yang merupakan ibu dalam masa kehamilan pertama yang mengalami kecemasan.¹⁰

3. Penelitian yang dilakukan oleh Handoko Fatkhur Rahman, Ririn Handayani dan Baitus Sholehah dengan Judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang pada umumnya sering menggunakan obat farmakologis. Namun, menggunakan obat-obatan farmakologis secara berlebihan tanpa disertai dengan perbaikan pola tidur dan juga pola makan dapat memberikan dampak tidak baik untuk kesehatan para. Oleh karna itu diperlukan terapi yang nonfarmakologis dan aman bagi lansia, yaitu terapi relaksasi benson.¹¹

Teknik terapi relaksasi relgiusitas benson merupakan teknik relaksasi yang menggunakan pendekatan secara regilius yang melibatkan keyakinan agama.

4. Penelitian oleh Purnomo, Ramelan Sugijana, dan Samsul Arif yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sronдол Kota Semarang”.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah banyak dari para lansia yang memiliki keluhan gangguan tidur seperti susah untuk mengawali tidur, terbangun di tengah malam, sering mengantuk di siang hari dan

¹⁰ Annisa Maimunah, Sofia Retnowati, 2011, “*Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama*”, Jurnal Psikologi Islam , Lembaga Penelitian Dan Keislaman (Lp3k), Vol 8 No 1.

¹¹ Handono Fatkhur Rahman, Ririn Handayani, Baitus Sholehah, “*Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso*”, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Maarif Hasyim Latif Sidoarjo, Jurnal Sainhealth Vol. 3 No. 1, 2019

merasakan sakit kepala pada saat bangun tidur. Diketahui ada terapi yang cukup efektif dan bisa mengatasi gangguan tidur, yaitu terapi relaksasi benson.¹²

5. Penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi” Oleh Novita Febri Setiyani Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang, 2018.

Umumnya orang yang sedang merasakan sakit juga disertai dengan kecemasan dan jiwa yang tenang. Selain dapat disembuhkan dengan obat-obatan, berdzikir serta berdoa juga dapat membantu dalam proses penyembuhan karna dapat menenangkan jiwa individu yang sedang merasakan sakit.

Dzikir memiliki daya relaksasi untuk mengurangi kecemasan sehingga membuat hati menjadi tenang, karna dzikir mengandung makna yang sangat dalam sehingga dapat mencegah datangnya rasa cemas atau tegang (Anggraini dan subandi, 2014).¹³

Matriks jurnal penelitian terdahulu

No	Judul	Relevansi	Perbedaan
1.	“Pengaruh Relaksasi Religius Terhadap Penurunan Insomnia Pada	Jurnal ini memiliki relevansi dengan penelitian ini karna memiliki kesamaan fokus kajian yaitu	Penelitian oleh peneliti dilakukan tanpa adanya kelompok control dan hanya berfokus

¹² Purnomo, Ramelan Sugijana, Samsul Arif, “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Srandol Kota Semarang”, Issn 1829.5754, Vol 9 No 2, 2013

¹³ Novita Febri Setiyani, “Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi”, (Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang, Skripsi, 2018)

	Lansia Di PSLU Bondowoso” Karya Trisna Vitaliati Tahun 2017	relaksasi religiusitas dan insomnia dengan menggunakan metode penelitian quasi experimental dengan pendekatan pre-post test control group design.	pada satu kelompok saja.
2.	“Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama” Oleh Annisa Maimunah Dan Sofia Retnowati.	Penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian peneliti karena membahas pengaruh relaksasi dzikir untuk mengurangi kecemasan.	Dalam penelitian sebelumnya hanya menjabarkan tentang teori saja, sedangkan penelitian oleh peneliti adalah penerapan dari teori relaksasi yang diterapkan pada subjek.
3.	“Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso” Oleh Handoko Fatkhur Rahman, Ririn Handayani, Baitus	Jurnal ini memiliki relevansi dengan penelitian ini karena sama-sama membahas kajian terapi relaksasi benson.	Penelitian tersebut berfokus pada kualitas tidur, sedangkan penelitian oleh peneliti untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi benson yang digunakan sebagai treatment.

	Sholehah.		
4.	<p>“Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Srandol Kota Semarang” Oleh Purnomo, Ramelan Sugijana, Samsul Arif.</p>	<p>Jurnal ini relevan dengan penelitian ini karena menggunakan metode treatment yang sama yaitu teknik relaksasi benson.</p>	<p>Penelitian oleh peneliti mengembangkan penerapan terapi relaksasi benson yang dapat dikatakan efektif dalam mengurangi kecemasan dan mengatasi insomnia dengan tahapan awal memberi pemahaman terdahulu tentang terapi relaksasi benson dan proses pelaksanaan terapi.</p>
5.	<p>“Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi” Oleh Novita Febri Setiyani.</p>	<p>Jurnal tersebut memiliki relevansi dengan penelitian oleh peneliti yang menggunakan dzikir sebagai metode untuk mengatasi kecemasan.</p>	<p>Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi dzikir efektif dan dapat mengurangi kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi. Dalam</p>

			penelitian oleh peneliti dzikir yang digunakan sebagai treatment adalah dzikir dengan mengucapkan istigfar.
--	--	--	---

E. Sistematika penulisan

Skripsi ini terdiri dari beberapa bab yang bertujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami isi dari skripsi ini. Sistematika penulisan ini dituliskan guna untuk memberikan gambaran fokus pada pembahasan setiap bab yang ada didalamnya dan hubungan antar bab sehingga diketahui korelasi antara satu bab dengan bab lainnya.

Penulisan skripsi ini terbagi kedalam lima bab yang berkesinambungan antara bab 1 dan bab selanjutnya. Sistematika penulisan skripsi ini akan diuraikan sebagai berikut :

Bab pertama, bab ini merupakan pendahuluan yang didalamnya akan memaparkan tema atau gambaran umum dari skripsi. Pada pendahuluan ini berisi uraian-uraian tentang pokok masalah yang akan diteliti dan gambaran metode penelitian yang akan digunakan untuk menyelesaikan masalah yang akan diteliti. Dalam bab ini terdapat (1) latar belakang masalah, (2) rumusan masalah, (3) tujuan dan manfaat penelitian, (4) tinjauan pustaka, dan juga (5) sistematika penulisan skripsi.

Bab kedua, berisikan landasan teori yang berisi tentang penjelasan dari variable yang ada di dalam judul skripsi. Pada bab ini akan diuraikan

penjelasan tentang teori insomnia, terapi relaksasi religiusitas dan mahasiswa yang akan dijelaskan dengan deskriptif dituliskan secara rinci.

Bab ketiga, berisi penyajian data yang digunakan dalam dalam penulisan skripsi dan membahas tentang metode penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi. Bab ini berisikan pembahasan seperti ; jenis penelitian yang digunakan, identitas variable, definisi operasional variable, populasi dan sampel, metode pengambilan dan teknik analisis data. Pada bab ketiga ini peneliti akan menjabarkan sistematika dari jenis metode penelitian yang diterapkan guna menjelaskan hasil dan pembahasan yang ada di bab empat.

Bab keempat, menjabarkan hasil serta pembahasan dari penelitian skripsi. Pada bab keempat ini akan diketahui seberapa efektif terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa aktivis yang dapat kita lihat hasilnya pada analisis data yang telah dijabarkan. Bab keempat ini merupakan inti atau pokok dari penulisan skripsi ini, karna pada bab ini hasil penelitian akan diolah serta dirumuskan hasilnya secara rinci dan deskriptif.

Bab kelima, berisi kesimpulan dan penutup. Bab kelima ini merupakan bab terakhir dalam skripsi. Pada bab kelima ini peneliti akan memberikan ringkasan atau kesimpulan serta hasil akhir dari penelitian. Pada akhir bab ini terdapat saran dari peneliti untuk beberapa pihak yang berhubungan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti objek yang sama.

Setelah bab kelima atau bagian akhir pada skripsi ini terdapat daftar pustaka yang berisikan sumber referensi yang peneliti gunakan dalam penyusunan skripsi ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Insomnia

1. Definisi insomnia

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang disebabkan oleh hal-hal emosional, kualitas atau waktu tidur.¹⁴ Insomnia juga dapat diartikan sebagai kendala yang sering muncul seperti kesulitan tidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur, mudah dan sering terjaga pada saat malam, dan merasakan tidur tidak tenang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang dapat dialami oleh setiap individu terutama jika individu tersebut tidak dapat mengatur pola pikir dan pola hidupnya dengan benar.

Insomnia merupakan salah satu jenis gangguan tidur yang dapat menyebabkan orang yang mengalaminya kesulitan dalam memulai tidur, atau tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup meski ia memiliki waktu yang cukup untuk melakukan itu. Gangguan tidur insomnia ini berefek tidak baik pada kondisi tubuh, seperti kurang semangat dan tidak sehat sehingga tubuh sulit untuk beraktivitas pada keesokan hari.¹⁵ Dengan kata lain, insomnia merupakan kondisi dimana seseorang sulit untuk memulai tidur atau mempertahankan tidurnya di malam hari.

Menurut NSF (nasional sleep foundation) dalam Nurdin Akbar 2018, gangguan tidur dapat berefek bagi manusia. Saat kurang tidur, seseorang akan berfikir dan bekerja lebih lambat, rentan melakukan kesalahan, dan sulit untuk

¹⁴ Rusdi Muslim, “*Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas Dari Ppdgj – III Dan DSM – 5*”, Jakarta : Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fk-Unika Atmajaya, 2013, Cetakan 2 Hal 2

¹⁵ Anies, *waspada susah tidur*, cet.1 arruz media, Jogjakarta, 2021.

mengingat sesuatu atau lebih mudah lupa.¹⁶ Hal tersebut mengakibatkan menurunnya produktivitas seseorang hingga dapat menimbulkan dampak yang tidak baik dan dapat merugikan diri sendiri.

Gangguan tidur insomnia dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial pada orang dewasa. Hal itu menunjukkan besarnya kemungkinan terjadi masalah pada akademis, emosional, kesehatan, dan perilaku individu tersebut. Namun, itu dapat dicegah dengan cara memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur individu tersebut.¹⁷ Kualitas tidur adalah keadaan dimana seseorang dapat mempertahankan dan mendapatkan waktu yang cukup untuk tidur sehingga ia terbangun dalam kondisi tubuh yang segar dan bugar. Tidur yang berkualitas akan meningkatkan performa tubuh, fungsi tubuh juga akan berjalan dengan baik setelahnya.

2. Jenis- jenis insomnia

Insomnia terbagi menjadi beberapa jenis yaitu :

1. Insomnia sementara (intermitten)

Gejalanya hanya terjadi dalam kurun waktu yang singkat yaitu hanya dalam beberapa malam.

2. Insomnia transient (jangka pendek)

Gejalanya: insomnia ini muncul secara tiba-tiba tidak berlangsung lama.

3. Insomnia chronic (insomnia kronis)

Insomnia ini dapat dikatakan gejala kesulitan tidur yang sudah cukup parah dan biasanya insomnia kronis ini disebabkan oleh adanya gangguan kejiwaan pada penderitanya.

¹⁶ Muhammad akbar nurdin, “*kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa*”, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

¹⁷ Ibid.

Insomnia *intermitten* dan insomnia *transient* ini biasanya disebabkan oleh hal-hal yang umumnya dapat dirasakan juga oleh semua orang seperti kebisingan, stress dan faktor cuaca yang tidak menentu yang terkadang begitu dingin ataupun begitu panas.¹⁸ Insomnia pada umumnya terjadi bukan karena orang yang menderitanya terlalu sibuk atau terlalu banyak beraktivitas sehingga tidak memiliki waktu untuk beristirahat atau kesempatan untuk tidur, namun bisa juga dikarenakan oleh gangguan jiwa yang dialaminya terutama gangguan depresi, kecemasan, dan badan kelelahan.¹⁹

3. Faktor-faktor penyebab insomnia

Insomnia merupakan suatu gejala yang dapat dialami oleh siapapun dan kapanpun yang disebabkan oleh penyakit atau permasalahan hidup.²⁰ Menurut Rafknowledge (2004) ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia yaitu :

a. Stress atau kecemasan

Saat stress atau merasa cemas, tubuh akan merasakan gelisah karena memikirkan banyak hal secara berlebihan.

b. Depresi

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan insomnia adalah depresi. Pada saat mengalami depresi, seseorang cenderung memiliki rasa ingin tidur secara terus menerus karena ia ingin melupakan dan melepaskan diri dari hal-hal yang sedang ia alami.

c. Kelainan kronis

¹⁸ Esty Aryani Safithry, “*Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia*”, Jurnal Pendidikan, 2014, Volume No 9 No 1, Hal 70-79.

¹⁹ Setiyo Purwanto, “*Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi*”, fakultas psikologi universitas muhammadiyah Surakarta.

²⁰ Rafknowledge, “*insomnia dan gangguan tidur lainnya*”, Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2004.

Tidak hanya penyakit psikis, penyakit fisik juga menjadi salah satu penyebab terjadinya insomnia seperti kelainan tidur, penyakit ginjal, penyakit diabetes dan penyakit-penyakit lainnya.

d. Efek samping obat-obatan.

Saat mengonsumsi obat kita pastinya sudah diberitahu efek dari obat tersebut, mungkin ada beberapa obat yang memberi efek mengantuk sehingga kita ingin tidur, namun ada juga obat-obatan yang memberi efek tidak bisa tidur bagi orang yang mengonsumsinya.

e. Pola makan yang tidak teratur

Pola makan yang teratur juga cukup berpengaruh pada kesehatan, namun jika pola makan tidak teratur maka bisa juga menjadi salah satu penyebab terjadinya gejala insomnia misalnya mengonsumsi makanan berat sesaat sebelum tidur sehingga dapat menyebabkan individu sulit untuk jatuh tidur.

f. Kafein, nikotin dan alkohol

Mengonsumsi kafein, nikotin, dan juga alkohol juga dapat menyebabkan gangguan tidur insomnia. Karena didalam kafein dan nikotin terdapat zat penekan syaraf yang dapat membuat seseorang terjaga setelah mengonsumsinya. Begitu juga dengan alkohol, mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat mengakibatkan pola tidur yang kacau.

g. Kurang berolahraga

Kurangnya berolahraga dapat menyebabkan insomnia karena tubuh yang jarang bergerak menyimpan begitu banyak energi, sehingga seseorang dapat terjaga sepanjang malam.

4. Gejala-gejala insomnia

Berikut adalah gejala insomnia :

1. Sulit tidur dengan teratur
2. Merasa kelelahan di siang hari

3. Sering terbangun saat tidur malam
4. Perasaan tidak segar dan lelah saat terbangun dari tidur
5. Sulit untuk jatuh tidur
6. Mudah marah
7. Terjaga saat tidur dan tidak mudah untuk tertidur kembali.
8. Bangun terlalu dini
9. Susah berkonsentrasi
10. Mata memerah
11. Mengantuk di siang hari

Orang-orang yang mengalami insomnia pasti memikirkan bagaimana cara agar mendapatkan pola tidur yang normal atau tidur yang lebih banyak, namun hal itu malah membuat mereka berfikir terlalu keras. Semakin mereka mencoba maka semakin besar derita yang mereka alami sehingga dapat membuat frustrasi yang pada akhirnya mengarah pada kesulitan yang lebih besar.²¹

Untuk penyembuhannya sendiri, kembali lagi pada apa yang menyebabkan insomnia ini terjadi. Jika penyebabnya adalah kondisi psikologis, konseling dan terapi relaksasi dapat dijadikan opsi yang tepat untuk mengurangi gangguan tidur ini.²²

²¹ Luluk Masita, *Pengaruh Tertawa Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika, Jombang, Skripsi, 2017

²² Esty Aryani Safithry, 2008, "*Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia*", (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta), *Jurnal Kesehatan*, ISSN1979-7621, Vol. 1, No 2, Hal 141-148.

B. Terapi relaksasi religiusitas

1. Definisi terapi relaksasi religius

Relaksasi adalah salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi ketegangan atau kecemasan. Terapi relaksasi merupakan teknik yang dapat membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks.

Metode relaksasi dikembangkan oleh Benson menjadi terapi relaksasi religius menggunakan metode *faith factor* bertujuan untuk menciptakan kondisi kesehatan yang lebih baik (Purwanto, 2006).²³ Dengan adanya unsur keimanan kepada Allah swt. Dapat memberikan respon relaksasi yang kuat untuk individu dalam mencapai ketenangan dalam dirinya.

Menurut Iswantoro, pada hakikatnya relaksasi adalah terciptanya kondisi tubuh tanpa adanya beban yang bertujuan agar tubuh dapat beristirahat sejenak dari rutinitas yang menimbulkan segala aktivitas baik fisik maupun pikiran.²⁴ Banyak studi menyebutkan bahwa religiusitas berdampak baik bagi kesehatan. Religiusitas dalam islam seperti melaksanakan shalat, puasa, berdzikir dan lainnya dapat meningkatkan kapasitas hidup dan kesehatan.²⁵

Relaksasi religius yang dikembangkan oleh Benson ini adalah gabungan dari relaksasi dan keyakinan yang dipercayai oleh seorang individu. Untuk seorang muslim, dzikir merupakan salah satu solusi terbaik yang dapat dilakukan untuk membantu dalam memulihkan gangguan kejiwaan,

²³ Trisna Vitaliati, "*pengaruh relaksasi religius terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di PSLU Bondowoso*", Program studi Ners STIKES dr. Soebandi Jember, 2017, hlm. 27.

²⁴ Lilik Maftuhatin Dan Widya Astutik, 2010, "*Metode Pembelajaran Relaksasi Spiritual Dalam Peningkatan Minat Mahasiswa*", Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (Unipdu) Jombang.

²⁵ Rahma Elliya, dkk., "*pengaruh terapi religiusitas terhadap gejala depresi pada lansia beragama islam di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2017*". Jurnal kesehatan holistik. Volume 12, No. 2, 2018:118-125.

kecemasan, serta memberi rasa aman dan jiwa yang tentram.²⁶ Dzikir sendiri merupakan bentuk religiusitas sebagai salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah swt., yang dipercaya dapat menyembuhkan penyakit dan menenangkan jiwa (subandi 2009:Perwitaningrum dkk 2016).²⁷

Berdzikir menyebut nama Allah dan merenungi kebesaran Allah swt. membuat hati menjadi tentram. Setiap manusia menginginkan ketentraman di dalam dirinya, oleh karena itu berdzikir menyebut nama-Nya dan merenungi kebesaran serta keagungan-Nya dapat menjadikan hati damai dan tentram.²⁸ Kalimat dzikir yang diucapkan adalah kalimat istigfar yang berbunyi “*Astagfirullahal ‘adzim*” yang memiliki arti “saya memohon ampun kepada Allah yang maha Agung”. Kalimat dzikir tersebut diulang terus-menerus dengan tujuan untuk melatih dan membangun rasa cinta dan kesungguhan dalam mencari ridha Allah Swt.

2. Manfaat terapi relaksasi

Menurut Kusmandar 2009 dalam Corina 2018 terapi relaksasi memiliki banyak manfaat yaitu :

- a. Membuat hati menjadi tentram
- b. Mengurangi rasa gelisah dan kecemasan
- c. Detak jantung menjadi normal
- d. Daya tahan imun yang baik
- e. Tidur lebih tenang dan lelap
- f. Daya ingat menjadi lebih baik

²⁶ Riyani H. Sahar, “*efektivitas terapi relaksasi benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa*”, (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar,2016), Skripsi, hlm. 20

²⁷ Citra Y. Perwitaningrum, dkk.2016. “*Pengaruh Terpai Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia*”. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Jurnal Intervensi Psikologi. Volume 8, No. 2, 2016, hlm. 153

²⁸ Muhammad Idris, *konsep dzikir dalam A-Qur’an*, (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2016), Skripsi, hlm. 4

- g. Meningkatkan kreativitas
- h. Meningkatkan keyakinan
- i. Meningkatkan rasa ingin tau
- j. Meningkatkan kemampuan bersosialisasi.²⁹

3. Tujuan terapi relaksasi religius (benson)

Menurut Solehati terapi relaksasi benson bertujuan untuk memelihara pertukaran gas, meningkatkan efisiensi batuk, meningkatkan ventilasi alveoli, mencegah stelektasi paru, mengurangi stress, dan menurunkan kecemasan.³⁰

4. Langkah-langkah terapi relaksasi benson

Langkah-langkah terapi relaksasi menurut Solehati (2015) dalam Suwanda (2020) yaitu :

- 1) Memposisikan diri ditempat yang nyaman dengan suasana yang tenang agar terhindar dari kebisingan.
- 2) Menarik nafas dalam melalui hidung lalu tahan selama tiga detik, kemudian hembuskan secara perlahan melalui mulut.
- 3) Kemudian, bacalah kalimat istigfar sebanyak 5 sampai 7 kali (hingga merasa tenang).

C. Mahasiswa aktivis

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta, mahasiswa disebut sebagai tingkatan tertinggi dalam proses pendidikan. Mahasiswa merupakan individu yang

²⁹ Yenni corina, “*pengaruh tehnik relaksasi bensons terhadap tingkat pemenuhan tidur pada lansia di posyandu lansia merak wilayah kerja puskesmas kuamang kabupaten pasaman*”, program studi sarjana keperawatan stikes perintis padang, skripsi, 2018.

³⁰ Okah Era Rahayu S.2020. *Literature Review: Terapi Relaksasi Benson Pada Lanjut Usia Yang Mengalami Insomni* (karya tulis ilmiah). Universitas Bhakti Kencana, Bandung, hlm. 9.

mampu memahami perkembangan serta perubahan dalam dunia pendidikan dan juga lingkungan masyarakat di jaman yang semakin maju ini.³¹

Menurut Effendi mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang sangat aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan, baik itu didalam kampus maupun diluar kampus. Mereka tidak hanya menuntut ilmu di bangku perkuliahan tetapi juga diluar kampus yaitu seperti kegiatan-kegiatan yang ada dalam organisasi.³²

Organisasi diharapkan dapat menjadi wadah bagi mahasiswa aktivis yang ingin mengembangkan bakat yang ada di dalam dirinya atau ingin mendapatkan pengalaman yang lebih banyak diluar perkuliahan. Namun mengikuti organisasi bukanlah suatu kewajiban, tidak semua mahasiswa harus mengikuti organisasi. Sukirman (Sulaeman 2017, dalam Nuraini 2019) menjelaskan beberapa manfaat yang didapatkan apabila mengikuti organisasi sebagai berikut :

- a. Melatih kekompakan bekerja sama dalam bentuk tim
- b. Membentuk sikap percaya diri, mandiri, disiplin dan tanggung jawab
- c. Melatih komunikasi atau public speaking
- d. Mengembangkan minat dan bakat
- e. Menambah wawasan
- f. Melatih kemampuan berfikir kritis, produktif, kreatif, dan inovatif.
- g. Masih banyak lagi manfaat yang bisa didapatkan mahasiswa saat menjadi aktivis organisasi, namun keaktifan mahasiswa juga dapat memberi efek negatif seperti berikut :
- h. Menjadi kurang fokus dalam mengikuti kegiatan akademik di bangku perkuliahan.

³¹ Saiful anwar, "*perilaku mahasiswa jurusan ilmu perpustakaan dalam menyelesaikan tugas-tugas mata kuliah*", Fakultas Adab Dan Humaniora Uin Alauddin Makassar, 2017.

³² Sarifatul Nuraini, "*Tingkat Aktualisasi Diri Mahasiswa Aktivis Kampus*", Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Skripsi, 2019.

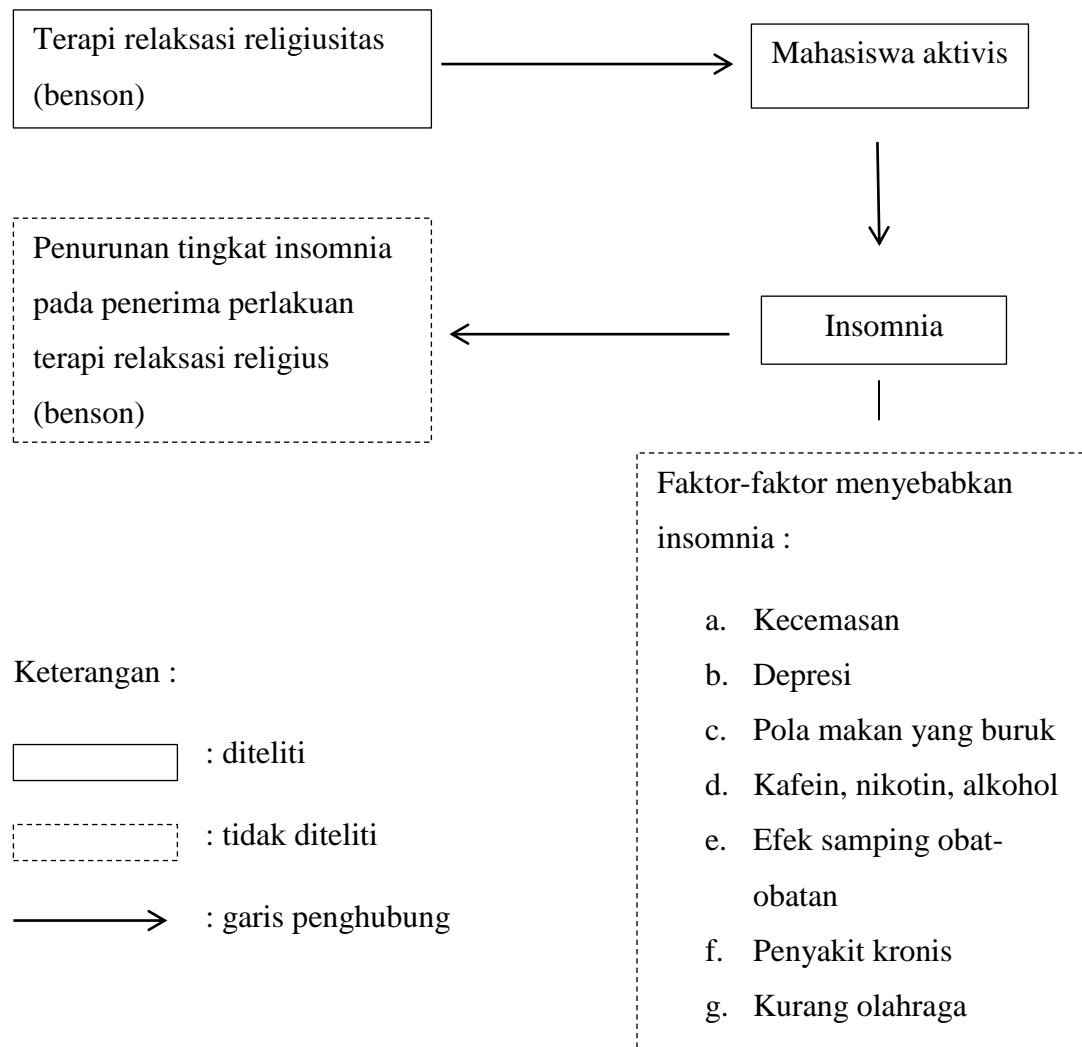
- i. Jika tidak pandai dalam mengatur waktu, tujuan awal mahasiswa dalam kuliah dapat terbengkalai karna sibuk dengan organisasi.
- j. Pengeluaran mahasiswa aktivis organisasi lebih banyak daripada mahasiswa yang tidak berorganisasi, karna dalam organisasi mahasiswa juga perlu membeli atribut atau kebutuhan didalam organisasi yang diikutinya.³³

D. Kerangka Konseptual

Dalam sebuah penelitian tidak lepas dari yang namanya kerangka konseptual, kerangka konseptual dalam penelitian berisikan tentang hubungan antara konsep yang satu dengan konsep yang lain dari masalah yang akan diteliti. Tujuan dari kerangka konseptual ini adalah untuk menjelaskan secara deskriptif tentang konsep seperti apa yang akan dibahas dalam penelitian.³⁴ Dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan dan mencari keefektifan terapi relaksasi religius atau benson yang akan diterapkan pada mahasiswa aktivis untuk mengurangi gejala insomnia yang dialaminya dan diharapkan pada hasil akhirnya terdapat penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa aktivis yang telah diberika perlakuan.

³³ Ibid hal 25.

³⁴ Learning together, *Kerangka konseptual*, <https://yogipoltek.wordpress.com/2> , diakses pada tanggal 30 april 2021



E. Hipotesis

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa hipotesis adalah hasil sementara dari rumusan masalah yang ada. Jadi untuk membuktikan kembali kebenarannya, maka akan dilakukan pembuktian dengan mengumpulkan data-data empirik.³⁵

³⁵ N. Lilis Suryani, "Pengaruh Lingkungan Kerja Non Fisik dan Komunikasi Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Bangkit Maju Bersama di Jakarta", JENIUS: Jurnal Ilmiah, Manajemen Sumber Daya Manusia, Vol. 2, No. 3, 2019, h. 423

Hipotesis dapat bedakan menjadi 2 yaitu hipotesis alternatif dan hipotesis nol. Hipotesis alternatif atau hipotesis kerja (H_a) berfungsi untuk menyatakan hubungan antara variable X dan Y. Hipotesis ini juga bisa menunjukkan adanya perbedaan dan adanya hubungan antara dua kelompok. Sedangkan hipotesis nol (H_0) atau bisa disebut juga dengan hipotesis statistic sering digunakan dalam penelitian kuantitatif yang membutuhkan penghitungan statistik. Hipotesis nol (H_0) ini tidak menerangkan adanya hubungan atau pengaruh antara variabel dengan variabel lain.³⁶

³⁶ Deepublish, "*hipotesis penelitian: pengertian, jenin-jenis, dan contoh lengkap*", <https://penerbitdeepublish.com/hipotesis-penelitian/>, diakses pada tanggal 1 mei 2021

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Dalam skripsi ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan *Quasi experiment: one group pratest and posttest design*, yaitu sebuah penelitian eksperimen yang dilakukan tanpa adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol dengan melakukan pretest sebelum diberi treatment. Lalu hasil setelah perlakuan atau treatment dapat diketahui keakuratannya karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan treatment.³⁷

Pada metode penelitian "*One-Group Pretest-Posttest Design*" ini subjek diminta untuk mengisi kuesioner *KSPBJ-insomnia rating scale* sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan sesudah diberikan perlakuan (posttest). Setelah perlakuan diberikan, hasil dari pretest dan posttest dibandingkan.³⁸ Kelompok yang diberikan pretest dan posttest adalah kelompok yang sama. Pretest dilakukan dengan memberikan skala insomnia kepada mahasiswa aktivis, lalu setelah itu mahasiswa aktivis yang sudah melakukan pretest diberikan treatment yang berupa terapi relaksasi religiusitas. Setelah seminggu mendapatkan perlakuan atau treatment, kelompok diberikan lagi skala insomnia (posttest) dengan intruksi yang sama dengan pretest.

³⁷ Fakhani Amirul Huda, *Jenis-Jenis Penelitian Eksperimen*, <https://fatkhan.web.id/jenis-jenis-penelitian-eksperimen/>, diakses pada tanggal 1 mei 2021

³⁸ William dan Hita, "Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint Menggunakan *Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest*", *Jurnal IJCCS: JSM STMIK Mikroskil*, Vol 20, No 1, 2019, h. 72

Tabel 1. Desain One-Group Pretest-Posttest Design

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂

Sumber : Sugiono, 2012: 108 dalam Rina Fitrianiingsih dan Musdalifah 2015

Keterangan :

O₁ = nilai sebelum diberi perlakuan (pretest)

O₂ = nilai setelah diberi perlakuan (posttest)

X = perlakuan dengan menerapkan terai relaksasi religius (Benson)

2. Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel independent (bebas) dan variable dependent (terikat). Variabel yang ada dalam penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Relaksasi Religiusitas Dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktivistis Uin Walisongo Semarang” yaitu:

- a. Variabel bebas (X) : terapi relaksasi religiusitas (benson)
- b. Variabel terikat (Y) : insomnia

3. Definisi Operasional Variabel

- a. Terapi relaksasi religiusitas (benson)

Terapi relaksasi religius (benson) adalah teknik terapi yang dapat membuat tubuh menjadi tenang dan rileks. Terapi ini menggunakan metode *faith factor* yaitu adanya unsur keimanan kepada Allah Swt. Dzikir merupakan salah satu bentk religiusitas

yang dapat memberi rasa aman dan tentram dalam jiwa. Adapun dzikir yang digunakan adalah kalimat istigfar.

b. **Insomnia**

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang disebabkan oleh hal-hal emosional, kualitas atau waktu tidur. Insomnia biasanya disebabkan oleh gangguan jiwa yang dialami seseorang seperti gangguan depresi, kecemasan dan kelelahan.

4. Subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktivis ukm musik uin walisono semarang angkatan 2017 yang berjumlah 15 orang, yaitu:

1. Fia dwi yulistiawati
2. Krisna khumar
3. Nurul hikmah
4. Syiva annisa e.
5. Berlina jeni
6. Ambarwati
7. Azky elmya azizah
8. Syarah chelmidar
9. Ismalia falin
10. Salwa dewi
11. Heiras pradjna p.
12. M. rifki setiawan
13. Yunida frendika
14. Siti lathifah ainia
15. Febi nurun Nabila

Dengan kriteria: (1) mahasiswa uin walisono semarang, (2) aktif berorganisasi, dan (3) mengalami insomnia.

5. Desain/Rancangan Eksperimen

Penelitian ini merupakan penelitian jenis *Quasi experiment: one group pratest and posttest design* yaitu sebuah penelitian eksperimen tanpa menggunakan kelompok pembanding atau hanya ada satu kelompok

saja yang subjeknya diukur dan diobservasi sebelum dan sesudah diberikan treatment. Proses penelitian ini terbagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap pretest, treatment dan posttest.

Pada tahap pretest, subjek diukur tingkat insomnianya menggunakan kuesioner mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan insomnia. Setelah ditemukan hasil dari pretest, maka langkah selanjutnya adalah pemberian treatment terapi relaksasi religiusitas (benson) dengan relaksasi dzikir istigfar selama empat hari berturut-turut secara daring atau online. Setelah subjek diberikan treatment selama seminggu, maka akan dilakukan pengambilan data posttest dengan memberikan kuesioner yang sama seperti sebelum diberikan treatment (pretest). Kemudian hasil dari pretest dan posttest dibandingkan untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi religiusitas tersebut dalam mengatasi insomnia.

6. Metode pengambilan data

a. Skala pengukuran insomnia

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ordinal. Karena skala ini mengandung makna tingkatan, skala ini sering juga disebut sebagai skala peringkat. Untuk menunjukkan tingkatan dari objek yang sedang diteliti sesuai karakteristiknya, skala ini menggunakan bilangan ataupun lambang.³⁹ Adapun instrument yang digunakan untuk mengukur kejadian insomnia pada mahasiswa aktivis disini adalah kuesioner “Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta–Insomnia Rating Scale” (KSPBJ–IRS). Kuesioner KSPBJ-IRS ini berisikan 8 indikator pertanyaan dengan

³⁹ Dqlab.2020. “*Macam-Macam Teknik Pengumpulan Data: Skala Pengukuran Data Yang Dapat Kamu Implementasikan Setelah Melakukan Teknik Pengumpulan Data*”. <https://www.dqlab.id/macam-macam-teknik-pengolahan-data-dalam-data-science>. Diakses pada tanggal 23 mei 2020.

menggunakan alat ukur skala ordinal. Maka, hasil jawaban akan diberi nilai 1 jika jawabannya adalah poin a, 2 apabila menjawab poin b, 3 jika menjawab poin c, dan 4 jika menjawab poin d.⁴⁰

Maka jumlah total jawaban dapat dikategorikan dengan skor sebagai berikut :

1. 11 - 17 : insomnia ringan
2. 18 - 24 : insomnia sedang
3. 25 - 33 : insomnia berat

b. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas alat ukur

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan dari suatu instrument (Arikunto, 2010 dalam Yesi 2015).⁴¹ Kuesioner penelitian skripsi menggunakan kuesioner “KSPBJ-*insomnia rating scale*”. Peneliti tidak lagi melakukan uji validitas dan reliabilitas karena instrument yang digunakan telah baku. Kuesioner KSPBJ - IRS ini sudah teruji secara validitas dan reliabilitasnya, baik itu antar psikiater dengan hasil ($r=0,95$) ataupun antara psikiater dengan dokter dengan hasil ($r=0,94$) hingga kuesioner KSPBJ-*insomnia rating scale* ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat insomnia secara subjektif dengan jumlah hasil objektif.⁴²

c. Wawancara

⁴⁰ Vidi Zahrotul Aisi.2017. “*Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia Pada Lansia*”. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES “Insan Cendekia Medika”.Jombang.Skripsi.h 42.

⁴¹ Yesi Andriyani.2015. “*Pengaruh Hidroterapi Mandi Air Hangat Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso*”. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.Skripsi.h 37.

⁴² Ibid .

Menurut satori dan komariah, wawancara merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan mencari tau informasi langsung kepada sumbernya atau sering disebut dengan narasumber melalui tanya jawab. Pendapat dari Sugiyono (2010: 194) wawancara itu digunakan jika peneliti ingin melakukan penelitian terdahulu untuk mengetahui permasalahan yang harus diteliti.⁴³ Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara secara online dengan narasumber melalui telepon mengenai apa yang dirasakan oleh responden setelah mendapatkan treatment.

d. Observasi lapangan

Observasi merupakan proses pengumpulan data, keterangan dan juga informasi yang dilakukan secara langsung ke tempat penelitian.⁴⁴ Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara jarak jauh melalui media digital dengan prosedur yang sudah dirancang oleh peneliti, seperti berikut:

- 1) Melakukan studi pendahuluan tentang terapi relaksasi religiusitas, insomnia dan mahasiswa aktivis.
- 2) Membuat prosedur tata cara pelaksanaan terapi relaksasi religiusitas (benson).
- 3) Memberikan form informasi prosedur pelaksanaan treatment pada responden.

⁴³ Fatkhan amirul huda. “teknik pengumpulan data dan analisis dalam penelitian”. <https://fatkhan.web.id/teknik-pengumpulan-data-dan-analisis-dalam-penelitian/> . diakses pada tanggal 24 mei 2021.

⁴⁴Kiki Joesyiana.2018. “penerapan Metode Pembelajaran Observasi Lapangan (Outdoor Study) Pada Mata Kuliah Manajemen Operasional (Survey Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Semester III Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Persada Bunda)”. Vol 6 No 2. ISSN: 2598-3252.H 94.

- 4) Melakukan pengambilan data pretest sebelum melakukan treatment.
- 5) Melakukan treatment terapi relaksasi religiusitas (benson) yang dilakukan secara online selama seminggu.
- 6) Melakukan pengambilan data posttest setelah seminggu memberikan treatment terapi relaksasi religiusitas (benson).
- 7) Melakukan perbandingan hasil pretest dan posttest, apakah ada perubahan antara sebelum dan sesudah treatment.

7. Teknik pengolahan dan analisis data

1. Teknik pengolahan data

Teknik olah data pada penelitian ini dilakukan menggunakan cara manual yaitu dengan mengisi kuesioner yang telah peneliti sediakan dan bagikan melalui google form yang kemudian hasilnya akan diolah dengan bantuan komputer menggunakan aplikasi olah data SPSS 24 dengan tahapan sebagai berikut ini⁴⁵ :

a. Editing atau pemeriksaan data

Editing merupakan proses pemeriksaan dan perbaikan yang dilakukan pada data agar data menjadi bersih, benar dan juga lengkap.

b. Coding (pemberian kode)

Coding merupakan proses pemberian kode pada setiap data yang telah dikategorikan. Pemberian kode pada data ini bertujuan untuk memudahkan dalam pengolahan data menggunakan bantuan komputer.

a) Responden (R)

R1 untuk responden 1

⁴⁵ Zulfiana Prasetya.2016. “*Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia*”. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Negeri Alauddin Makassar. Skripsi.H 45-46.

R2 untuk responden 2

R3 untuk responden 3

Dan seterusnya

b) Umur (U)

U1 untuk umur 21-22 tahun

U1 untuk umur 23-24 tahun

c) Jenis kelamin

K1 untuk laki-laki

K2 untuk perempuan

c. Memasukkan data (*entry*)

Yaitu proses menginput data hasil jawaban dari kuesioner setiap responden yang telah diisi kedalam tabel yang sebelumnya sudah diberi nilai atau kode.

d. Struktur data

Dalam proses pembuatan struktur data, setiap variabel harus ditetapkan namanya, skala yang digunakan, dan juga jumlah digit termasuk dengan jumlah desimal pada data numerik.

e. Pembersih data

Tahap ini ialah tahap pemeriksaan kembali setiap data yang telah diinput guna untuk mengetahui apakah terdapat kesalahan pada data atau tidak.

2. Analisis data

Analisis data pada penelitian adalah tahapan yang paling penting dalam memperoleh hasil dari tujuan penelitian, yaitu sebagai jawaban dari pertanyaan pada penelitian guna untuk mengungkapkan kebenarannya.⁴⁶ Data yang sudah dikumpulkan dari pengisian

⁴⁶ Dian Safitri.2018. “*Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Ibu Dalam Menghadapi Sectio Caesarea*”. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.Skripsi.h 55.

kuesioner oleh subjek akan diolah melalui pengolahan data SPSS untuk diketahui hasilnya. Proses analisa data dapat dilakukan dengan 2 tahapan :

a. Analisa deskriptif (univariat)

Analisa deskriptif bertujuan untuk menjelaskan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Tujuan analisa data deskriptif ini adalah untuk mengetahui gambaran atau penjelasan pada setiap variabel.

Analisa dalam penelitian deskriptif ini yaitu insomnia pada mahasiswa aktivis. Setelah seluruh data hasil kuesioner responden terkumpul maka hasilnya akan dikategorikan berdasarkan variabel yang diteliti untuk diolah. Setelah seluruh nilai hasil dari kuesioner dikumpulkan dan diolah, selanjutnya akan ditentukan hasilnya termasuk kedalam golongan tingkatan insomnia seperti dibawah ini:

- a. Insomnia Ringan = 11 - 17
- b. Insomnia Sedang = 18 - 24
- c. Insomnia Berat = 25 - 33

b. Analisis bivariate

Penelitian ini menggunakan teknik pengolahan data dengan bantuan komputer yaitu dengan menggunakan aplikasi statistik atau program *software* SPSS 24. Seluruh data-data yang telah dikumpulkan selama proses penelitian akan diolah melalui program tersebut, termasuk dengan identifikasi masalah dari penelitian.

Untuk dapat mengetahui apakah ada perbedaan atau tidaknya antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi religiusitas dengan kemaknaan 0,05 maka data-data akan diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank*, dimana jika hasil yang didapatkan adalah $p < \alpha = 0,05$ maka kita dapat menarik kesimpulan

bahwa terdapat keefektifitas pada terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia mahasiswa aktivis uin walisongo semarang, sedangkan jika hasil yang didapat adalah $p > \alpha = 0,05$ maka kesimpulannya adalah tidak terdapat keefektifitasan terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

1. Profil Ukm Musik Ukm Musik Uin Walisongo Semarang

Ukm musik uin walisongo semarang merupakan wadah bagi mahasiswa yang ingin berkecimbung dalam dunia musik. Ukm musik berdiri pada tanggal 6 agustus 1995 sebagai tempat untuk mencurahkan karya dan kreativitas mahasiswa dalam bermusik.

2. Motto Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Musik Uin Walisongo Semarang

Motto dari organisasi ukm musik ini adalah Seni jiwaku, musik karyaku, tuhan inspirasiku.

3. Visi Dan Misi Ukm Musik Uin Walisongo Semarang

a. Visi

Melahirkan musisi atau pegiat seni yang berkualitas, inovatif, dan kreatif, memiliki rasa tanggungjawab dan jiwa sosial yang tinggi, serta berguna bagi agama, dan juga nusa bangsa.

b. Misi

Mengembangkan kreatifitas diri untuk lebih mengenal wawasan seni secara lebih luas sehingga dapat berdedikasi tinggi dalam mengenalkan kesenian terutama dalam bermusik pada dunia dengan integritas kepribadian yang islami dan bermoral seni.

B. Hasil penelitian

Penelitian mengenai efektivitas terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa aktivis uin walisongo semarang ini telah

dilaksanakan pada bulan juni 2021. Responden pada penelitian ini adalah para mahasiswa aktivis yang mengikuti organisasi ukm musik angkatan 2017 yang mengalami gejala insomnia dan telah setuju untuk dijadikan sebagai responden yang berjumlah 15 orang mahasiswa yang akan diberikan treatment terapi relaksasi religiusitas.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen yang memnggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan *pre-eksperimental*. Design penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi Experimental: one group pretest & posttest design* tanpa adanya kelompok pembanding dengan diberi perlakuan.

1. Karakteristik responden

Data umum merupakan karakteristik responden yang meliputi umur dan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

1) Karakteristik responden berdasarkan umur

No	Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase
1	21 tahun	6	40 %
2	22 tahun	8	53,3 %
3	23 tahun	1	6,7 %
Total		15	100 %

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Pada tabel nomer 1, dapat dilihat bahwa sejumlah besar responden adalah berumur 22 tahun yaitu berjumlah 8 orang dengan hasil presentase sebanyak 53,3 %

2) Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

No	Karakteristik	Jumlah (f)	Persentase (%)
----	---------------	------------	----------------

1	Laki – laki	2	13,3 %
2	Perempuan	13	86,7 %
Jumlah		15	100 %

Tabel 2. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Pada tabel kedua menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 13 orang dengan persentase 86,7 %.

2. Analisa univariat

Distribusi tingkat insomnia sebelum terapi relaksasi religiusitas (pretest) pada mahasiswa aktivis yang mengalami insomnia

Tingkat insomnia	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Insomnia Ringan	5	33,3 %
Insomnia Sedang	9	60 %
Insomnia Berat	1	6,7 %
Total	15	100 %

Tabel 3. Hasil pretest

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa sejumlah besar mahasiswa aktivis mengalami insomnia sedang sebelum diberikan terapi relaksasi religiusitas berjumlah 9 orang dengan persentase 60 %.

Distribusi tingkat insomnia setelah terapi relaksasi religiusitas (posttest) pada mahasiswa aktivis yang mengalami insomnia

Tingkat insomnia	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Ringan	12	80 %

Sedang	3	20 %
Berat	0	0
Total	15	100 %

Tabel 4. Hasil posttest

Berdasarkan tabel hasil posttest, setelah dilakukan terapi relaksasi religiusitas sejumlah besar responden yang berjumlah 12 orang dengan jumlah persentase 80 % mengalami insomnia ringan.

Frekuensi skor insomnia sebelum dan setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi religiusitas

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	15	19.13	2.774	16	25
Posttest	15	15.53	2.503	12	19

Tabel 5. Hasil uji wicoxon sign rank dengan spss 24.

Berdasarkan tabel 5 diatas, dapat dilihat bahwa skor maksimum mahasiswa aktivis yang mengalami insomnia sebelum diberikan treatment adalah 25 dan skor minimumnya adalah 16 dengan jumlah mean 19,13. Sedangkan skor maksimum setelah diberikan treatment adalah 19 dan skor minimum 12 dengan jumlah mean 15,53.

3. Analisa bivariante

Tahapan selanjutnya yaitu analisis bivariante, tujuan dilakukannya analisis ini adalah guna untuk mengetahui apakah variable bebas (terapi relaksasi religiusitas) memiliki pengaruh dengan variabel terikat (insomnia) yang dapat dilihat dari jika memiliki hasil $p < 0,005$. Kemudian, untuk mengetahui apakah data sebelum dan setelah diberi kan treatment terapi relaksasi religiusitas ini berdistribusi dengan normal, maka selanjutnya data akan diolah lagi menggunakan uji “*Paired T-Test*”.

Tujuan dilakukannya analisis tersebut adalah untuk menganalisa benar atau salahkah data hasil dari pengamatan dan untuk mengetahui tipe dari data, serta apakah datanya berdistribusi normal. Sehingga uji yang digunakan untuk perbandingan pretest dan posttest yang digunakan adalah *Uji Paired T-Test*.

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Low	Up			
Pre-Post	3.60000	2.47271	.63845	2.23066	4.96934	5.639	14	.000

Tabel 6. Hasil uji *Paired T-test*

Berdasarkan tabel dengan *Uji Paired T-Test* pada pretest posttest didapatkan hasil $p = 0,000$ atau $p < 0,005$ yang menandakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkatan insomnia antara sebelum dan setelah diberikan treatment relaksasi religiusitas.

C. Pembahasan

Hasil dari penelitian tentang efektivitas terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa aktivis uin walisongo semarang menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan terhadap insomnia setelah dilakukannya terapi relaksasi religiusitas yang dilaksanakan kurang lebih 10 – 15 menit, sekali dalam sehari menjelang tidur selama satu minggu. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat penurunan skor tingkat insomnia pada mahasiswa aktivis setelah diberikan treatment terapi relaksasi religiusitas. Sebelum dilakukan terapi relaksasi religiusitas terdapat 5 orang mahasiswa aktivis yang mengalami insomnia tingkat rendah, 9 orang mahasiswa

mengalami insomnia sedang dan 1 orang mahasiswa dengan insomnia tingkat berat dengan jumlah total 15 orang mahasiswa aktivis yang mengalami insomnia.

Penelitian ini menggunakan metode *Pre Experiment* dengan pendekatan *Quasi experiment: one group pretest and posttest design* yaitu sebuah penelitian yang dilakukan tanpa adanya kelompok pembanding yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia. Penelitian ini dilakukan selama Sembilan hari dimana hari pertama dilakukan pretest dengan mengisi kuesioner KSPBJ – *insomnia rating scale* dengan 8 pertanyaan. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan terapi relaksasi religiusitas (benson) selama seminggu berturut-turut yang dilakukan 10 – 15 menit setiap hari menjelang tidur malam. Setelah dilakukan terapi relaksasi selama seminggu maka responden kemudian mengisi kuesioner posttest, kuesioner yang digunakan sama dengan kuesioner pretest yaitu kuesioner KSPBJ – *insomnia rating scale* yang berisi 8 pertanyaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan terapi relaksasi religiusitas dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa aktivis uin walisongo semarang sebelum dan sesudah dilakukan treatment.

1. Hasil analisis univariat

Berdasarkan tabel pretest menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi religiusitas, sejumlah besar mahasiswa aktivis uin walisongo semarang mengalami insomnia sedang yaitu dengan jumlah 9 orang dari 15 responden dengan presentase 60%. Lalu setelah dilakukan treatment terapi relaksasi religiusitas pada mahasiswa aktivis, terjadi perubahan yang signifikan terhadap tingkat insomnia. Berdasarkan hasil pada tabel posttest dapat dilihat bahwa sejumlah besar mahasiswa aktivis sebanyak 12 orang mengalami insomnia rendah dengan presentase 80 %.

Hasil penelitian ini merujuk pada pendapat dari Benson dan Proctor (2000), relaksasi religius benson ini dapat menciptakan suasana lingkungan menjadi tenang hingga dapat membantu individu dalam mendapatkan kondisi kesehatan juga kesejahteraan yang lebih baik. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitiannya yang mengemukakan bahwa “faktor religius dapat meningkatkan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup, penurunan kecemasan, penurunan penggunaan alkohol, rokok, obat-obatan, depresi, kemarahan, penurunan tekanan darah, perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker dan penyakit jantung” (Purwanto 2007 dalam Riyani 2016).

Berdasarkan tabel hasil *Uji Wilcoxon Sign Rank* dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan secara signifikan pada tingkatan insomnia pada mahasiswa aktivis sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi religiusitas. Hal ini dapat dilihat dari skor insomnia mahasiswa aktivis yang mengalami insomnia sebelum terapi relaksasi yang tertinggi adalah 25 dan yang terendah adalah 16 dengan jumlah mean 19,13. Sedangkan setelah dilakukan treatment terapi relaksasi religiusitas skor insomnia yang tertinggi adalah 19 dan yang terendah dengan jumlah skor 12 dengan jumlah mean 15,53.

2. Hasil analisis bivariante

Berdasarkan hasil dari tabel *Uji Paired T-Test* yang digunakan, jika hasil yang didapatkan adalah $p = 0,000$ atau $p < 0,005$ maka kesimpulannya yang dapat ditarik adalah terdapat perubahan yang bermakna dalam tingkatan insomnia pada data pretest dan posttest. Yang dimaksudkan perubahan yang bermakna pada penelitian ini adalah adanya penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa aktivis setelah diberikan

treatment terapi relaksasi religiusitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan tingkat insomnia terjadi pada keseluruhan responden.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Mahasiswa aktivis uin walisongo semarang sebelum diberikan terapi relaksasi religiusitas sebanyak 33,3% mengalami insomnia ringan, 60% mengalami insomnia rendah, dan 6,7% mengalami gejala insomnia yang berat. Kemudian, setelah diberi perlakuan treatment relaksasi religiusitas sudah tidak ada lagi mahasiswa aktivis yang mengalami insomnia berat, jika di persentasekan maka berjumlah 0%, lalu mahasiswa aktivis yang mengalami insomnia sedang menurun menjadi 20% dan mahasiswa yang mengalami insomnia ringan menjadi 80%. Artinya terapi relaksasi religiusitas dapat dikatakan efektif dalam mengatasi tingkat insomnia pada mahasiswa aktivis uin walisongo semarang.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa aktivis

Peneliti berharap kepada para mahasiswa aktivis uin walisongo semarang agar dapat membagi waktu dengan baik dan memberikan waktu untuk tubuhnya beristirahat. Walau hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi religiusitas dapat mengatasi insomnia, tetapi ada baiknya jika pengalaman treatment relaksasi religiusitas ini dapat diamalkan juga kepada orang lain dan juga dapat diterapkan untuk diri sendiri sebagai suatu kebutuhan karna menurut asumsi peneliti terapi relaksasi religiusitas ini memberikan banyak manfaat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Semoga hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu informasi maupun referensi yang dapat digunakan oleh para peneliti

selanjutnya dalam melakukan penelitian lanjutan yang meneliti objek yang sama dengan penelitian ini. Namun alangkah baiknya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi penelitiannya menjadi cakupan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Anies, *waspada susah tidur*, cet.1 arruz media, Jogjakarta, 2021.

Annisa Maimunah, Sofia Retnowati.2011. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama*. Jurnal Psikologi Islam (JPI) Lembaga Penelitian Dan Keislaman (LP3K). Vol 8 No 1.

Citra Y. Perwitaningrum, dkk. 2016. “*Pengaruh Terpai Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia*”. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Jurnal Intervensi Psikologi. Volume 8, No. 2, 2016, hlm. 153

Deepublish. “*hipotesis penelitian: pengertian, jenin-jenis, dan contoh lengkap*”, <https://penerbitdeepublish.com/hipotesis-penelitian/>, diakses pada tanggal 1 mei 2021

Diah Permata Sari. “*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi...*”. (Fakultas Ilmu Kesehatan Ump). 2012

Dian Safitri.2018. “*Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Ibu Dalam Menghadapi Sectio Caesarea*”. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. Skripsi. h 55.

Dqlab.2020. “*Macam-Macam Teknik Pengumpulan Data: Skala Pengukuran Data Yang Dapat Kamu Implementasikan Setelah Melakukan Teknik Pengumpulan Data*”. <https://www.dqlab.id/macam-macam-teknik-pengolahan-data-dalam-data-science>. Diakses pada tanggal 23 mei 2020.

Esty Aryani Safithry. 2014. “*Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia*”. Pendidikan Universita Muhammdiyah Palangkaraya. Jurnal pendidikan. Volume 9 Nomor 1.

Fakhan Amirul Huda, *Jenis-Jenis Penelitian Eksperimen*, <https://fatkhan.web.id/jenis-jenis-penelitian-eksperimen/>, diakses pada tanggal 1 mei 2021

Fatkhan amirul huda. *“Teknik pengumpulan data dan analisis dalam penelitian”*. <https://fatkhan.web.id/teknik-pengumpulan-data-dan-analisis-dalam-penelitian/> . diakses pada tanggal 24 mei 2021.

Handono Fatkhur Rahman, Ririn Handayani, Baitus Sholehah.2019. *“Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso”*. (Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Maarif Hasyim Latif Sidoarjo). Jurnal Sainhealth. Vol. 3 No. 1.

Heri Retnawati.2017.*Teknik Pengambilan Sampling*.FMIPA Pend. Matematika UNY.

Kiki Joesyiana.2018. *“Penerapan Metode Pembelajaran Observasi Lapangan (Outdoor Study) Pada Mata Kuliah Manajemen Operasional (Survey Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Semester III Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Persada Bunda)”*. Vol 6 No 2. ISSN: 2598-3252.H 94.

Learning together.*“Kerangka konseptua”*. <https://yogipoltek.wordpress.com/2> , diakses pada tanggal 30 april 2021

Lilik maftuhatin dan widya astutik. 2010. *“metode pembelajaran relaksasi spiritual dalam peningkatan minat mahasiswa”*. universitas pesantren tinggi darul ulum (unipdu) jombang.

Luluk masita. 2017. *“Pengaruh Tertawa Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia”*. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika, Jombang. Skripsi.

Lylia Mayasari. 2017. *“Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivistis Organisasi”*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Muhammad akbar nurdin. *“kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa”*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Muhammad Idris. *“konsep dzikir dalam A-Qur’an”*. (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2016). Skripsi. hlm. 4

N. Lilis Suryani. “*Pengaruh Lingkungan Kerja Non Fisik dan Komunikasi Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Bangkit Maju Bersama di Jakarta*”. JENIUS: Jurnal Ilmiah. Manajemen Sumber Daya Manusia. Vol. 2, No. 3. 2019. h. 423

Novita Febri Setiyani. “*Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi*”. (Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang, Skripsi, 2018).

Okah eka rahayu suwanda. “*literature review : terapi relaksasi benson pada lanjut usia yang mengalami insomnia*”. prodi diploma III keperawatan universitas bhakti kencana bandung, 2020.

Purnomo, Ramelan Sugijana, Samsul Arif. “*Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sronдол Kota Semarang*”. Issn 1829.5754, Vol 9 No 2, 2013

Rafknowledge. “*insomnia dan gangguan tidur lainnya*”. Jakarta, PT Elex Media Komputindo. 2004.

Rahma Elliya, dkk. “*Pengaruh terapi religiusitas terhadap gejala depresi pada lansia beragama islam di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2017*”. Jurnal kesehatan holistik. Volume 12, No. 2. 2018. h 118-125.

Resti Putri Wulandari. 2012. “*Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology Ui*”. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Reguler Universitas Indonesia, Depok.

Riyani H. Sahar. “*efektivitas terapi relaksasi benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa*”. (UIN Alauddin Makassar,2016), Skripsi, hlm. 20

Rusdi Muslim. 2013. “*Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas Dari PPDGJ – Iii Dan DSM – 5*”. Jakarta : Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya. Cetakan 2 Hal 2

Saiful anwar. 2017. *“Perilaku mahasiswa jurusan ilmu perpustakaan dalam menyelesaikan tugas-tugas mata kuliah”*. Fakultas Adab Dan Humaniora Uin Alauddin Makassar.

Sarifatul Nuraini. *“Tingkat Aktualisasi Diri Mahasiswa Aktivis Kampus”*. Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Skripsi. 2019.

Setiyo Purwanto. *“Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi”*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jurnal. ISSN 1979-7621. Vol.1, No.2. Desember 2008

Trisna Vitaliati. 2017. *“Pengaruh Relaksasi Religius Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di PSLU Bondowoso”*. Program Studi Ners STIKES Dr. Soebandi Jember.

Vidi Zahrotul Aisi. 2017. *“Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia Pada Lansia”*. Program Studi S1 Keperawatan STIKES “Insan Cendekia Medika”. Jombang.

William dan Hita. *“Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest”*. Jurnal IJCCS: JSM STMIK Mikroskil, Vol 20, No 1, 2019, h. 72

Yenni corina. 2018. *“Pengaruh tehnik relaksasi bensons terhadap tingkat pemenuhan tidur pada lansia di posyandu lansia merak wilayah kerja puskesmas kuamang kabupaten pasaman”*. Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Perintis Padang. Skripsi.

Yesi Andriyani. 2015. *“Pengaruh Hidroterapi Mandi Air Hangat Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso”*. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Skripsi. h 37.

Zulfiana Prasetya. 2016. *“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progsesif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia”*. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Skripsi. h 45-46.

LAMPIRAN

Lampiran 1

A. Prosedur penelitian :

1. Melakukan studi pendahuluan tentang terapi relaksasi religiusitas, insomnia dan mahasiswa aktivis.
2. Membuat prosedur tata cara pelaksanaan terapi relaksasi religiusitas (benson).
3. Menyebarkan form kesediaan partisipasi mahasiswa aktivis organisasi ukm musik uin walisongo semarang yang mengalami insomnia.
4. Memberikan form informasi prosedur pelaksanaan treatment pada responden.
5. Melakukan pengambilan data pretest sebelum melakukan treatment.
6. Melakukan treatment terapi relaksasi religiusitas (benson) yang dilakukan secara online selama seminggu.
7. Melakukan pengambilan data posttest setelah seminggu memberikan treatment terapi relaksasi religiusitas (benson).

B. Prosedur terapi relaksasi religiusitas

- 4) Posisikan diri ditempat yang nyaman dengan suasana yang tenang agar terhindar dari kebisingan.
- 5) Menarik nafas dalam melalui hidung lalu tahan selama tiga detik, kemudian hembuskan secara perlahan melalui mulut.
- 6) Kemudian, bacalah kalimat istigfar sebanyak 5 sampai 7 kali (hingga merasa tenang).
- 7) Lakukan satu kali setiap hari menjelang tidur selama seminggu.

Lampiran 2

Kuesioner KSPBJ Insomnia Rating Scale

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Organisasi Yang Diikuti :

Angkatan :

KUESIONER KSPBJ INSOMNIA RATING SCALE

Berilah tanda (√) pada kotak dibawah ini sesuai dengan apa yang anda rasakan !

1. Berapa lama waktu tidur malam yang anda butuhkan dalam sehari?

- Diatas 6,5 jam
- sekitar 5,5 – 6,5 jam
- Antara 4,5 – 5,5 jam
- Kurang dari 4,5 jam

2. Pada saat tidur, apakah anda pernah bermimpi?

- Tidak pernah
- Sesekali bermimpi
- Selalu bermimpi
- Bermimpi buruk

3. Apa anda rasakan setelah terbangun dari tidur?
 - Tidur yang sangat nyenyak dan sulit untuk terbangun
 - Tidur yang cukup nyenyak dan sulit terbangun
 - Tidur yang pulas dan mudah terjaga
 - Tidak nyenyak tidur dan mudah terbangun
4. Berapa banyak waktu yang anda butuhkan untuk memulai tidur?
 - Kurang 5 menit
 - Antara 6 sampai 29 menit
 - Antara 30 sampai 60 menit
 - Lebih 60 menit
5. Berapa kali anda terjaga pada saat malam hari?
 - Tidak terjaga sama sekali
 - Terjaga sekali atau dua kali
 - Tiga sampai empat kali terjaga
 - Terjaga lebih dari empat kali
6. Berapa banyak waktu yang anda butuhkan untuk kembali tertidur saat terjaga pada saat malam hari?
 - Kurang dari 5 menit
 - sekitar 6 sampai 15 menit
 - sekitar 16 sampai 60 menit
 - diatas 60.menit
7. apakah anda terjaga lebih cepat atau lebih awal pada pagi hari?
 - Terjaga seperti waktu biasa
 - Terjaga 30 menit lebih awal dan tidak dapat tertidur lagi
 - Terjaga satu jam lebih awal dan tidak dapat tertidur lagi
 - Terjaga lebih dari satu jam lebih awal dan.tidak dapat tertidur lagi
8. Apa yang anda rasakan saat terbangun di pagi hari?
 - Sangat segar

- Segar
- Cukup segar
- Tidak segar

Lampiran 3

A. Hasil pretest

No Responden	Kuesioner KSPBJ - IRS (Pretest)								Total
	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	
R1	3	2	3	2	2	3	2	3	20
R2	3	2	3	2	2	2	1	2	17
R3	2	2	2	4	2	2	1	4	19
R4	3	2	3	2	3	1	4	2	20
R5	2	2	2	2	2	2	1	3	16
R6	3	2	3	2	2	3	4	2	21
R7	2	2	4	3	2	3	2	3	21
R8	3	2	3	3	2	1	1	3	18
R9	2	2	3	2	2	3	4	3	21
R10	2	1	4	3	2	3	4	4	23
R11	1	3	3	3	2	2	1	3	18
R12	1	2	2	4	1	4	1	1	16
R13	2	2	3	3	3	1	1	1	16
R14	3	2	3	4	3	3	3	4	25
R15	2	2	3	2	2	3	1	1	16

B. Hasil posttest

No Responden	Kuesioner KSPBJ - IRS (Posttest)								Total
	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	
R1	1	1	1	2	2	2	1	2	12
R2	2	2	3	2	1	1	1	1	13
R3	2	2	2	2	2	1	1	2	14

R4	2	2	3	2	2	4	2	2	19
R5	2	2	2	2	1	2	2	2	15
R6	3	2	3	3	2	2	1	2	18
R7	2	2	3	2	2	2	1	3	17
R8	2	2	2	2	1	1	1	2	13
R9	1	2	2	2	2	2	1	2	14
R10	3	2	4	2	1	2	1	3	18
R11	2	3	3	3	2	2	1	3	19
R12	2	2	2	1	2	1	2	2	14
R13	2	2	3	2	2	1	1	1	14
R14	2	2	3	3	2	2	2	3	19
R15	2	2	2	2	2	1	1	2	14

C. Hasil data pretest posstest

Responden	Pretest	Posttest
R1	20	12
R2	17	13
R3	19	14
R4	20	19
R5	16	15
R6	21	18
R7	21	17
R8	18	13
R9	21	14
R10	23	18
R11	18	19
R12	16	14

R13	16	14
R14	25	19
R15	16	14

D. Hasil uji dengan SPSS 24

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	15	19.13	2.774	16	25
Posttest	15	15.53	2.503	12	19

Peringkat

		N	Rata-rata	Jumlah
Post - Pre	Peringkat Negatif	14 ^a	8.43	118.00
	Peringkat Positif	1 ^b	2.00	2.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. post < Pre

b. post > Pre

c. post = Pre

Uji statistic

Post – Pre

Z	-3.303 ^b
Sig. (2-tailed)	.001

a. Uji Wilcoxon ranks

b. Based on positive ranks

Paired Samples Statistic

	Mean	N	S. D	Std. Error Mean
Pre	19.13	15	2.774	.716
Post	15.53	15	2.503	.646

(Paired Samples Correlations)

	N	Corelation	Sig.
Pre – post	15	.565	.028

(Paired Samples Test)

	Paired Differences							
	Mean	S. D	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Low	Up			
Pre – post	3.600	2.473	.638	2.231	4.969	5.639	14	.000

Lampiran 4

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ismalia Falin

Umur : 22 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Ismalia Falin

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fia Dwi Yulistiawati

Umur : 22 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Fia Dwi Y.

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heiras Pradjna P

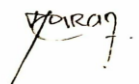
Umur : 21 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Heiras Pradjna P.

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salwa Dewi N.

Umur : 22 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Salwa Dewi N.

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syiva Annisa E.

Umur : 22 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Syiva Annisa E.

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Hikmah

Umur : 21 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Nurul Hikmah

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ambarwati

Umur : 22 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Ambarwati

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Krisna Khumar

Umur : 22 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Krisna Khumar

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Ainia Lathifa

Umur : 22 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Siti Ainia L.

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Rifki Setiawan

Umur : 21 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



M. Rifki S.

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Feby Nurun Nabila

Umur : 21 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Feby Nurun N.

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yunida Frendika E.

Umur : 23 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Yunida Frendika E.

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Berlina Jeni

Umur : 21 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Berlina Jeni

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azki Elmya A.

Umur : 22 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Azki Elmya A.

FORM PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah peneliti memberi penjelasan mengenai maksud dan tujuannya pada penelitian ini maka, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syarah Chelmidar

Umur : 22 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya Anggraini mahasiswi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi dengan judul “Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Aktifis di Uin Walisongo Semarang”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat dan tidak merugikan saya, sehingga saya bersedia menjadi responden.

Semarang, 9 juni 2021

Responden



Syarah Chelmidar

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Maulidya Anggraini
NIM : 1704046002
Tempat dan Tanggal Lahir : Takengon, 25 juni 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Kute Asal, Kel. Takengon Timur, Kec. Lut Tawar

PENDIDIKAN FORMAL

1. TK Al-Qur'an (Lulus Tahun 2005)
2. SDN 8 Lut Tawar (Lulus Tahun 2011)
3. SMPN 4 Takengon (Lulus Tahun 2014)
4. SMAN 15 Takengon Binaan Nenggeri Antara (Lulus Tahun 2017)
5. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang angkatan 2017.