

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Penerapan Teknik *Imagery Training* Dalam Mengatasi stress pada klien "N" yang mengalami insomnia Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi stress dan insomnia yang dialami klien “N” mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang dan untuk mengetahui penerapan teknik *imagery training* untuk mengatasi insomnia pada klien “N” Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Jenis penelitian ini *field research* (penelitian lapangan) dengan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus. Subjek penelitian ini yaitu salah satu mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang yakni, klien “N”. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data, perbandingan pola, pembentukan eksplanasi dan analisis deret waktu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, kondisi stress dan insomnia klien "N" ialah kesulitan untuk tidur, tubuh merasa lelah, mengalami sakit kepala, sulit berkonsentrasi, mudah marah, mata merah, dan mengantuk di siang hari sehingga tidak beraktivitas dengan baik. Setelah dilakukannya proses konseling dalam 8 kali pertemuan dengan menggunakan 5 tahapan yaitu, persiapan, relaksasi, sugesti, pengulangan dan praktik, dan kembali ke keadaan sebelumnya dengan menggunakan teknik *imagery training*, sehingga diperoleh hasil, klien "N" sudah banyak mengalami perubahan dan sudah kembali ke keadaan sebelumnya dimana klien sudah bisa kembali enjoy dengan hidupnya sehingga bisa tidur dan mengatur pola tidurnya dengan baik. Klien "N" mulai menunjukkan respon yang tanggap dan berkonsentrasi penuh untuk menyelesaikan tugas dan kewajibannya. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang jauh lebih baik pada klien “N” dan membantu klien menjaga keseimbangan dalam berfikir, keseimbangan pola tidur dan kesehatannya, melalui teknik *Imagery Training* membentuk kebiasaan baik pada klien “N”.

Kata kunci : *Stres, Insomnia, Teknik Imagery Training.*