

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Menurut Mappiare sebagaimana dikutip dalam made santy wardana, 2016 masa ini berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria.¹ Siswa SMA termasuk kedalam usia remaja yang mana banyak sekali menghadapi tuntutan akademik, sebagai contoh ujian sekolah, menjawab pertanyaan dikelas, dan memperlihatkan progress mata pelajaran. Salah satu ujian sekolah yang menjadi tuntutan adalah UAS. Siswa SMA diperkirakan dapat mengalami stres yang bervariasi menjelang UAS sebab nilai UAS dapat mempengaruhi rapor yang menjadi bekal untuk masuk keperguruan tinggi negeri. Menurut lal sebagai konsekuensi hal tersebut adalah siswa akan mengalami stres, selama tuntutan akademik dihubungkan terhadap prestasi.²

Di kalangan remaja Indonesia banyak ditemukan fenomena ketidak mampuan siswa mengelola stress. Akibatnya akan berbuntut pada hal-hal tragis seperti, karena malu dengan nilai raport rendah, seorang siswi di bekasi menggantungkan diri (Ehan, 2011), Peristiwa di Medan seorang gadis bunuh diri dengan loncat dari lantai 4 sebuah plaza karena tidak naik kelas. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO, pada 2005 tercatat 50 ribu penduduk Indonesia bunuh diri setiap tahun. Dari kejadian kasus bunuh diri tersebut, ternyata kasus yang paling tinggi terjadi pada rentang usia remaja hingga dewasa muda, yakni 15-24 tahun.³

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa, Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 3 orang responden, penulis mendapatkan data sebagian diantara mereka ada yang bertawakal kepada Allah swt pada saat menghadapi ujian akhir semester dikarenakan malas untuk belajar serta stres

¹ Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan*, ed. Likman (Yogyakarta: Media Pustaka, 2019). Hal 122.

² Made Santy Wardana, “Tingkat Stres Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar,” *Jurnal Medika* 5, no. 2 (2016): 1.

³ Zardian Ardi Taufik, Ifdil, “Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1, no. 2 (2013): 2.

karena banyak yang harus dipelajari, dan sebagiannya lagi sudah berusaha dengan belajar dan bertawakal kepada Allah menyerahkan hasil akhirnya hanya kepada Allah SWT. Meskipun demikian, mereka belajar ataupun tidak mereka selalu bertawakal kepada Allah atas hasil yang akan mereka terima pada saat pembagian raport.

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa siswa yang menghadapi ujian memerlukan ketahanan yang tinggi. Proses siswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik disebut resiliensi akademik.⁴

Resiliensi akademik adalah kemampuan siswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik. Martin dan Marsh sebagaimana dikutip dalam paundra kartika permata sari, endang sri indrawati, 2018 menjelaskan bahwa mahasiswa yang resilien secara akademik adalah mahasiswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (setback), tantangan (challenge), kesulitan (adversity), dan tekanan (pressure) dalam konteks akademik. Empat keadaan tersebut juga ditemukan dalam hal ujian akhir semester, terdapat faktor internal dan eksternal yang menjadi kendala bagi siswa.⁵

Menurut Corsini sebagaimana dikutip dalam ima fitri sholehah, andi nadira, putri fitriya, 2018 resiliensi akademik ialah ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Resiliensi secara umum merujuk pada faktor-faktor yang membatasi perilaku negatif yang dihubungkan dengan stres dan hasil yang adaptif meskipun dihadapkan dengan kemalangan dan kesengsaraan. Seorang pelajar yang resilien secara akademik, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Hal tersebut akan menjadikan siswa yang optimis dan berpikir positif, meskipun sedang berada dalam suatu kesulitan akademik sehingga memiliki rasa percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan akademik.⁶ Konsep ini juga sama dengan tawakal dimana

⁴ Paundra Kartika Permata Sari & Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro," *Jurnal Empati* 5, no. 2 (2016): 178.

⁵ Paundra Kartika Permata Sari & Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro."

⁶ Putri Fitriya Ima Fitri Sholichah, Andi Nadira Paulana, "Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Proceeding National Conference Psikologi UMG* 1, no. 1 (2019): 192.

seorang pelajar yang resilien secara akademik tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik dimana tawakal sendiri berasal dari bahasa arab at-tawakkul yang berarti mewakili atau menyerahkan. Kata tawakal juga dapat dimaknai menyerahkan segala perkara, ikhtiar dan usaha yang dilakukan kepada Allah swt serta berserah diri sepenuhnya kepada Allah untuk mendapatkan manfaat atau menolak yang mudhorat.⁷

Salah satu konsep dalam psikologi barat yang masuk dalam spiritualitas adalah *surrender to god*. Konsep *surrender to god* atau berpasrah kepada tuhan erat kaitanya dengan resiliensi. Menurut wong-McDonald dan gorsuch sebagaimana dikutip dalam Andrea d, clement dan anna v, ermakova, 2004 berarti menyerahkan keinginan pribadi kepada aturan tuhan atau dapat diartikan individu akan menjalankan peraturan tuhan dan berpasrah pada ketentuan tuhan terhadap dirinya. *Surrender to god* mirip dengan konsep tawakal dalam islam, konsep yang digunakan dalam penelitian ini.⁸

Penggunaan konsep tawakal dalam penelitian ini berdasarkan pertimbangan pada subjek penelitian. Tawakal merupakan suatu konsep yang diajarkan dalam agama yang dianut oleh seluruh subjek penelitian yakni para siswa/I MAN 2 Palembang. Hal ini menjadikan tawakal dianggap lebih dekat dengan kehidupan subjek. Konsep tawakal dapat dikatakan merupakan bagian dari agama yang berarti terkait erat dengan spiritualitas. Hal ini senada dengan dengan pendapat yang yang diungkapkan oleh Helen Herman, dkk (2011) yang menyatakan bahwa spiritualitas termasuk kedalam faktor individu yang mempengaruhi resiliensi.⁹

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis menghipotesa adanya hubungan antara tawakal dan resiliensi. Hal ini diperkuat dengan hasil temuan penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Anri saputra, dkk (2021) hasil analisis menunjukkan terdapat koreasi negaatif yang signifikan antara sabar dan tawakal kemudian kontribusi sabar dan tawakal secara langsung adalah sebesar 63%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Aryan muhaimin saputra, dkk (2022) mengenai tawawakkal kepada allah memprediksi resiliensi akademik pada pembelajaran online hasil analisis

⁷ Miswar Miswar, "Konsep Tawakal Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab* 4, no. 1 (2018): 31.

⁸ Ermakova Andrea D, Clement Dan Anna V, "Surrender To God And Stress: A Possible Link Between Religiosity And Healthy," *Jurnal Psychology Of Religion And Spirituality* 4, no. 2 (2012): 98.

⁹ Tracy Yuen Helen Herman, Donna E Stewart, Natalia Diaz-Granados, Elena L Berger, Beth Jackson, "What Is Resilience?," *Jurnal La Revue Canadienne De Psychiatrie* 56, no. 5 (2011): 260.

regresi menunjukkan bahwa tawakal kepada Allah memprediksi resiliensi akademik secara signifikan dengan sumbangan afektif yang tinggi. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Dede Setiawan dan Silmi Mufaridah (2021) mengenai tawakal dalam Al-Quran serta implikasinya dalam menghadapi pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam menghadapi situasi dan kondisi di tengah pandemi COVID-19 sepatutnya umat Islam bertawakal terhadap Allah SWT. Selanjutnya penelitian lain yang dilakukan oleh Paundra Kartika Permata Sari dan Endang Sri Indrawati (2016) mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik.

Berdasarkan latar belakang masalah dan uraian pustaka singkat keterkaitan antara tawakal dan resiliensi, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam lagi terkait **tentang “Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester”**.

B. Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah penelitian sebagaimana yang telah diterangkan sebelumnya, maka penulis merumuskan pokok dari masalah penelitian ini yaitu: **“Apakah Ada Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester?”**

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi penelitian tentang Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi mahasiswa serta pembaca mengenai Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester .

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai hubungan tawakal dengan resiliensi akademik sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian pernah dilakukan oleh Anri Saputra, dkk (2021) dengan judul “*Sabar dan Tawakal Sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa*”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesabaran dan kepercayaan diri terhadap stres pada guru SLB. Penelitian ini dilakukan terhadap 164 subjek yang merupakan guru di sekolah luar biasa di kota Pekanbaru. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala psikologis yaitu Skala Kesabaran, Skala Percaya Diri, dan Skala Stres. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan teknik korelasi regresi berganda dan analisis SEM (Structural Equation Modeling). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesabaran dengan tawakal langsung dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dengan stres langsung, sedangkan kesabaran tidak berhubungan langsung dengan stres, karena kesabaran berhubungan dengan stres melalui tawakal. Sumbangan langsung kesabaran terhadap tawakal sebesar 63% dan sumbangan langsung tawakal terhadap stres sebesar 53%. Adapun persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini terletak pada penggunaan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya pada penelitian terdahulu yaitu variabelnya pada penelitian terdahulu mengatasi stress guru sekolah luar biasa sedangkan penelitian ini variabelnya yaitu resiliensi akademik.¹⁰

Penelitian lain mengenai Tawakal dan resiliensi akademik juga pernah dilakukan oleh Aryan Muhaimin Saputra, dkk (2022) dengan judul “*Tawakal kepada Allah Memprediksi Resiliensi Akademik pada Pembelajaran Online*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran tawakal kepada Allah terhadap resiliensi akademik. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek berjumlah 202 orang terdiri dari siswa SMA dan mahasiswa di Makassar yang diperoleh melalui voluntary sampling. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa tawakal kepada Allah memprediksi resiliensi

¹⁰ Vivik Shofiah Andri Saputra, Kadar, “Sabar dan Tawakal Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa,” *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 73.

akademik secara signifikan dengan sumbangan efektif yang tinggi. Selain itu, diketahui terdapat dua aspek tawakal kepada Allah yang memprediksi resiliensi akademik secara signifikan yaitu aspek keyakinan kepada Allah dan ibadah. Tawakal kepada Allah dapat menjadi coping religious untuk membantu pelajar dalam mengatasi kesulitan pembelajaran online. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan tawakal kepada Allah sebagai prediktor dan intervensi yang efektif bagi resiliensi akademik. Adapun terdapat persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terdapat pada tujuan dimana penelitian terdahulu bertujuan untuk mengetahui peran tawakal kepada Allah terhadap resiliensi akademik sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.¹¹

Penelitian lain mengenai tawakal dan resiliensi pernah dilakukan oleh Harya Dianita dan Ratna Supradewi (2019) dengan judul "*Peran Tawakal dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi pada Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Terapi Hemodialisis*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tawakal dan dukungan sosial keluarga terhadap kesembuhan pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis. Subjek penelitian ini berjumlah 51 pasien. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Resiliensi dengan reliabilitas 0,810, Skala Tawakal dengan reliabilitas 0,662, dan Skala Dukungan Sosial Keluarga dengan reliabilitas 0,885. Analisis data menggunakan analisis regresi dua prediktor dan korelasi parsial. Hasil pengujian hipotesis pertama memperoleh skor R sebesar 0,235 dan indeks F sebesar 1,397 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,257 ($p > 0,05$). Ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tawakal dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi. Hipotesis kedua, diperoleh $rx1y = -0,012$ dengan taraf signifikansi 0,468 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara tawakal dengan resiliensi. Hipotesis ketiga, diperoleh $rx2y = 0,228$ dengan taraf signifikansi 0,054 ($p > 0,05$) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi. Adapun perbedaan

¹¹ Irwan Nuryana Kurniawan Aryan Muhaimin Saputra, Abdullah Faruqi, "Tawakal Kepada Allah SWT Memprediksi Resiliensi Akademik Pada Pembelajaran Online," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 5, no. 1 (2022): 1.

penelitian terdahulu dengan penelitian ini terdapat pada subjek penelitian sehingga hasilnya pun akan berbeda.¹²

Penelitian lain tentang tawakal juga pernah dilakukan oleh Dede Setiawan dan Silmi Mufaridah (2021) dengan judul "*Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji mengenai tawakal dalam Al-Quran serta implikasinya dalam menghadapi pandemi covid-19. Studi ini dilatar belakangi berbagai respon masyarakat dalam menyikapi covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan tafsir tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Dalam menghadapi situasi dan kondisi ditengah pandemic covid-19 sepatutnya umat Islam bertawakal terhadap Allah Swt. Hal ini sudah sepatutnya kita bertawakal kepada Allah Swt yang disertai dengan ikhtiar. Tawakal akan mendorong seseorang supaya memiliki rasa optimis dan keberanian dalam menghadapi segala persoalan kehidupan. Tawakal dalam menghadapi Covid-19 adalah muara dari segala upaya yang harus dilakukan dalam mencegah dan menghindari dari tertularnya covid-19, inilah yang disebut dengan ikhtiar. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu variabel terikatnya ialah implikasi dalam menghadapi pandemi covid 19, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah resiliensi akademik.¹³

Penelitian lain mengenai resiliensi akademik dilakukan oleh Paundra kartika permata sari dan Endeng sri indrawati (2016) dengan judul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan ketahanan akademik mahasiswa tingkat akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Jurusan.Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah convenience sampling, sehingga sampel penelitian yang terpilih sebanyak 100 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Ketahanan Akademik (32 item, $\alpha = 0,94$) dan Skala Dukungan

¹² Harya Dianita, "Peran Tawakal dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Terapi Hemodialisis," *Jurnal Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* (2021): 1356.

¹³ Dede Setiawan & Silmi Mufaridah, "Tawakal Dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19," *Jurnal Studi Al-Qur'an Membangun Tradisi Membangun Qurani* 17, no. 1 (2021): 1.

Sosial Teman Sebaya (34 item, $\alpha = 0,954$). Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana yang menghasilkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,469 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan ketahanan akademik teman sebaya, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin besar pula ketahanan akademik, sehingga semakin tinggi pula prestasi belajar siswa. Dukungan sosial teman sebaya justru memberikan kontribusi sebesar 22% terhadap ketahanan akademik. Dukungan sosial teman sebaya meliputi dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan emosional. Setiap bentuk dukungan berkontribusi secara efektif terhadap ketahanan akademik. Dukungan instrumental memberikan kontribusi efektif sebesar 22%, dukungan emosional 21,7%, dan dukungan informasional 14%. Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas, penelitian terdahulu variabel bebasnya dukungan sosial teman sebaya sedangkan pada penelitian ini ialah tawakal.¹⁴

Dibalik kesamaan variabel dan kesamaan metode penelitian terdahulu, tentunya ada perbedaannya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini dilakukan di lokasi yang berbeda sehingga subjek yang digunakan juga akan berbeda. Selain itu, peneliti akan mengembangkan dari beberapa kesamaan yang telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya menjadi penelitian yang lebih bersifat spesifik, deskriptif dan asosiatif. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian terdahulu penulis akan merasa terbantu dalam menyusun skripsi ini.

Penulis sendiri akan meneliti tentang *Hubungan Tawakal Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI MAN 2 Palembang Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester*. Metode penelitian yang akan digunakan tergolong kedalam bentuk penelitian kuantitatif. Dengan mengetahui hasil akuratnya dari penggunaan skala dan tahap uji asumsi. Analisis data penelitian ini akan menggunakan program Statistical Program for Social Science (SPSS) version 25.0 for Windows. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tawakal, variabel terikatnya ialah kemampuan resiliensi akademik. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i MAN 2

¹⁴ Paundra Kartika Permata Sari & Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.hal 177."

Palembang . Dari perbedaan yang mendasar itulah, penulis menyakini penyusunan skripsi ini tepat sasaran dan orisinal.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan penelitian ini dibuat untuk membantu gambaran umum penelitian ini dengan memberikan kerangka atau gambaran umum materi pembahasan, sehingga memudahkan pembaca untuk mengikuti penulisan laporan penelitian ini. Tujuan dari pembahasan ini adalah untuk mempermudah penjelasan secara luas dari penelitian ini. Akibatnya, penulis menyajikan rincian logis dan eksplikatif berikut :

Bab I Pendahuluan. Dalam bab ini membahas tentang latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, keaslian penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Tinjauan Pustaka. Dalam bab ini di jelaskan media sosial dan dalam bab ini juga memuat kerangka berpikir dan hipotesis dalam penelitian.

Bab III Metode Penelitian. Dalam bab ini membahas jenis penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode pengumpulan data menggunakan wawancara, skala, dan observasi, kemudian membahas validitas dan reliabilitas, dan membahas metode analisis data yang menggunakan visual inspection, yang akan ditampilkan skor insomnia yang diperoleh subjek.

Bab IV Merupakan pelaksanaan, hasil penelitian dan pembahasan. Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai orientasi kancha dan persiapan, pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

Bab V Penutup dan Kesimpulan dan Saran.