

Dewi Sumarsih. (2005). "Pengaruh Terapi Meditasi *Anapanasati* Terhadap Penurunan Insomnia". Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

ABSTRAK

Penelitian ini menguji rangkaian proses meditasi *anapanasati* terhadap insomnia. Insomnia diukur melalui angket insomnia dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* serta membandingkan hasil *post-test* dan *follow-up* selain itu juga diperoleh tentang kualitas tidur yang diukur melalui jurnal tidur yang dicatat setiap hari oleh subjek. Subjek penelitian (N=5) terdiri dari tiga orang laki-laki dan dua orang perempuan berusia 20-30 tahun yang sedang mengalami insomnia primer ditandai dengan gejala kesulitan untuk memperoleh tidur yang nyenyak, kesulitan untuk mempertahankan tidur, kesulitan untuk memulai tidur dan bangun sebelum waktu yang diinginkan secara kuantitas dan kualitas dialami minimal selama satu bulan. Pelatihan dilakukan selama dua hari, yang setiap harinya dibagi menjadi dua sesi yaitu meditasi *anapanasati* dengan posisi duduk dan posisi berbaring. sebelum pelatihan dilakukan pengukuran melalui angket insomnia, angket identitas diri, dan jurnal tidur. Saat pelatihan diberikan pengetahuan terlebih dahulu tentang meditasi *anapanasati* baru dilakukan pelatihan yang diselingi dengan tanya jawab. Setelah pelatihan, subjek mengisi angket evaluasi meditasi. Analisis yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan $p = 0,043$ dan $p < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada perbedaan intensitas insomnia antara sebelum dan sesudah pelatihan. Dan dari penggolongan insomnia dapat diketahui bahwa taraf insomnia subjek hanya dua subjek yang mengalami penurunan tingkat insomnia, namun dari hasil angket tentang kualitas tidur diperoleh hasil bahwa semua subjek mengalami peningkatan kualitas tidur.

Kata kunci : meditasi *anapanasati*, duduk, berbaring, kualitas tidur, insomnia.