

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN A

#### Script Audio Relaksasi

##### Rapport

Halo selamat malam, bagaimana kabarmu hari ini ? mungkin hari ini kamu lagi capek, banyak masalah, biasa biasa aja, atau justru hari yang menyenangkan. Apapun yang terjadi hari ini, aku mau berterimakasih sama kamu, karena kamu tetap mau untuk mendengarkan audio relaksasi ini. Terlepas dari permasalahan apa yang kamu alami hari ini, aku di sini ingin membantu kamu untuk merasa jadi lebih tenang, rileks dan membantu tidur.

Semoga audio relaksasi ini bisa membantu menenangkan pikiran dan perasaanmu sehingga kamu bisa tidur lebih nyenyak dan bangun lebih segar. Sekarang, kamu boleh untuk mengambil posisi tidur senyaman mungkin dan masih bisa mendengarkan suaraku. (Jeda)

##### Pacing-Leading

Bagus sekali, aku berharap sekarang kamu sudah berada pada posisi tidur yang nyaman. Baik ,selama audio relaksasi ini aku berharap kamu bisa fokus pada apa yang aku katakan saja, suara suara yang tidak membantu kamu untuk tidur, boleh tidak di pedulikan, karena sekarang kamu sedang ingin mencoba untuk tidur. Bagus sekali. Mungkin sebelum mendengarkan audio ini, dalam pikiran kamu terbayang gambaran yang membuat perasaan kamu entah mengapa gelisah, stress, tertekan atau perasaan negatif lainnya atau kamu juga terngiang ngiang suara yang mengganggu pikiran, sehingga membuat kamu perasaanmu menjadi negatif. Tidak apa apa, semoga dengan audio relaksasi ini bisa membantu kamu untuk mengganti perasaan negatif menjadi perasaan yang rileks tenang, sehingga tidurmu lebih nyenyak.

Sekarang kamu dengan perlahan bisa menutup mata, sekarang kamu bisa dengan perlahan menarik nafas panjang dari hidung terlebih dahulu sambil merasakan udara memenuhi paru paru kamu dan menghembuskannya perlahan dari mulut dan membuat tubuh dan pikiran kamu lebih rileks dan tenang dari sebelumnya bagus sekali. Boleh di ulang satu kali lagi , sekarang tariklah nafas yang lebih panjang, dan tahan selama tiga hitungan, 1 2 3 dan sekarang buang

perlahan lahan, dan sekarang kamu jauh merasa lebih rileks dari sebelumnya dan semakin fokus hanya pada suaraku saja, entah mengapa, suara suara yang mengganggu pikiran kamu sebelumnya perlahan lahan suaranya mulai kecil dan semakin sulit di dengar, dan gambaran gambaran yang mengganggu pikiran kamu semakin tidak jelas bentuknya, dan warnanya semakin buram dan sekarang kamu hanya bisa mendengar suaraku dan fokus pada suaraku saja, dan bagus sekali.

Sekarang sambil kamu dalam keadaan yang sudah lebih rileks dan lebih tenang, kamu sekarang bisa mencoba untuk menarik nafas lagi yang panjang dan perlahan, dan bisa di tahan selama tiga hitungan, 1 2 3 dan sekarang hembuskan secara perlahan dan rasakan sensasi rileks dan lemas di tubuhmu izinkan dirimu untuk merasa lebih rileks dan tenang, kita tarik nafas sekali lagi dari hidung tarik nafas yang panjang dan sekarang hembuskan perlahan, ijinkan diri kamu untuk merasakan perasaan rileks dan tenang di seluruh tubuhmu dari ujung kepala hingga ujung kaki, ijinkan perasaan rileks ini dirasakan oleh seluruh tubuh kamu sehingga membuat kamu semakin mengantuk dan tenang. bagus sekali. Sekarang sekali lagi tarik nafas yang panjang dari hidung dan di tahan selama tiga hitungan 1 2 3 dan sambil membuang perlahan, ijinkan hembusan nafas ini membuat diri kamu 10 kali lebih rileks dari sebelumnya.

Sekarang kamu bisa bernafas dengan ritme seperti biasa dan dalam di tiap hembusan nafas kamu selanjutnya akan membuat tubuh kamu semakin tenang rileks, dan entah mengapa kamu akan semakin mengantuk dan merasa ingin tidur, bagus sekali.

### **Imagery & Progressive Relaxation**

Sambil kamu tiduran dan merasa lebih mengantuk dan ingin tidur, kamu secara perlahan bisa bayangkan dalam pikiranmu, sekarang kamu ada pada suatu ruang tidur yang kamu suka, bayangkan kamu berdiri di tengah ruangan yang aman ruangan tersebut tersebut. Izinkan diri kamu untuk menikmati situasi ruangan ini, kamu bisa melihat sekeliling, ijinkan pada bayangan kamu semua gambaran ini di beri warna dan tambahkan detail detail yang membuat kamu merasa imajinasi ini semakin nyata di pikiranmu. Sekarang kamu sambil melihat sekeliling ruang tidur ini yang membuat kamu jauh lebih rileks dan mengantuk, kamu bisa merasakan udara di ruangan ini, tidak terlalu dingin dan tidak terlalu panas, namun suhu udaranya pas untuk membuat kamu menjadi rileks dan

tenang, dan entah mengapa membuat kamu jauh merasa lebih mengantuk dari sebelumnya. Kondisi ini membuat kamu menjadi semakin mengantuk dan semakin mengantuk, kamu bisa menarik nafas perlahan dari hidung dan tahan selama tiga hitungan, 1 2 3, hembuskan perlahan dan ijin perasaannya dari ruangan ini membuat kamu semakin mengantuk dan mengantuk lagi dan ingin tidur.

Bagus sekali kamu bagus sekali. Sekarang kamu saat kamu melihat sekeliling lingkungan ruangan ini kamu melihat ada suatu kasur, sekarang kamu boleh perlahan berjalan mendekati kasur tersebut dan perlahan kamu melihat bahwa ini adalah kasur favorit kamu yang bisa membuat kamu beristirahat dan tidur dengan nyaman dan aman. Sambil menarik nafas dan hembuskan perlahan. Kamu bisa memberikan warna dan desain kasur ini sesuai dengan keinginan kamu sehingga bisa membuat kamu saat tidur di kasur ini langsung memberikan kenyamanan dan rasa rileks 100 kali lebih nyaman dan rileks dari sebelumnya, sehingga membuat kamu semakin mengantuk dan mengantuk dari sebelumnya.

Sekarang kamu bisa perlahan tiduran di kasur itu, dan seketika kasur ini bisa memberikan sensasi empuk yang luar biasa sehingga kamu merasa mengantuk dan semakin merasa ingin tidur. Bayangkan sensasi dari bantal dan kasur ini, kalau sekiranya ada guling, kamu boleh menggunakan guling itu juga sesukamu yang membuat kamu jauh lebih nyaman, guling itu akan membuat kamu semakin nyaman dan sekarang kamu sudah semakin mengantuk karena rasa nyaman dari kasur dan lingkungan sekitar.

Sekarang perlahan kamu bisa merasakan ada udara sejuk yang berhembus dari ruangan ini dan hembusan angin itu menyentuh kepalamu, dan entah mengapa karena sejuhnya udara ini kepala dan pikiran kamu menjadi ringan sekali, dan otot di kepala kamu jauh semakin lebih lemas dan beristirahat, bagus sekali kamu sambil menarik nafas perlahan saja dan membuangnya, pikiran dan kepala kamu hanya semakin fokus pada sensasi rileks dan mengantuk ini. Kamu semakin malas untuk menggerakkan kepala kamu dan malas untuk berpikir hal hal lain kecuali merasakan sensasi rileks dan mengantuk ini. Bagus sekali. Ijinkan kepala dan pikiran kamu untuk semakin rileks. Dan sekarang perlahan angin itu berhembus ke arah wajahmu, sekarang ijin seluruh otot-otot wajahmu untuk menjadi rileks dan mengendur, sambil menarik nafas dan membuangnya, bagus sekali bagus sekali. Ijinkan otot-otot di wajahmu semakin rileks dan mengendur dan menjadi malas untuk digerakkan, bagus sekali kamu bagus sekali..., ijin

otot mulut kamu terbuka sedikit dan menjadi rileks, silahkan tarik nafas dan hembuskan secara perlahan, sekarang kamu bisa mengalirkan energi relaksasi ini ke daerah otot lehermu, bayangkan otot leher dan pundak mu untuk menjadi santai, lemas, malas, dan rileks, sambil menarik nafas dan membuangnya, otot leher dan pundak mu semakin rileks dan tenang biarkan otot otomu semakin malas, biarkan otot sekecil apapun di pundak semakin lemas dan malas, lepaskan beban yang ada di pundakmu. biarkan beban itu terangkat dari pundakmu dan sekarang menyebabkan pundakmu jauh lebih rileks kembali, silahkan tarik nafas dari hidung dan membuangnya sambil kamu merilekskan pundakmu. sambil menikmati sensasi rileks dan mengantuk ini, kamu bisa menurunkan energi relaksasi ini menuju lengan dan tanganmu, ijinilah seluruh otot di lengan dan tanganmu ini menjadi total lemas, malas dan rileks, ijinilah perasaan rileks ini memenuhi seluruh lengan dan tanganmu, sekarang sambil kamu menikmati suasana ruang tidurmu yang sejuk dan tenang ini, dan sensasi kasur yang empuk dan mengantukkan ini, kamu bisa menarik nafas yang dalam sekali dan hembuskan perlahan dan entah mengapa ijinilah energi relaksasi ini sekali lagi mengalir dari kepala, pikiran, wajah, leher, pundak dan tanganmu sehingga membuat tubuhmu semakin lebih rileks lagi dan semakin mengantuk.

Sekarang biarkan energi relaksasi ini turun menuju pahamu, sehingga otot di pahamu semakin rileks, malas. Sama juga otot di betismu dan pergelangan kaki mu, ijinilah semua otot itu semakin tenang rileks dan nyaman seutuhnya bayangkan seluruh ototmu ini semakin rileks dan tenang dan sama seperti tisu yang ringan, dan perlahan lahan seluruh otot kaki mu mulai mengendur, sambil menarik nafas yang dalam dan buang perlahan lahan melalui mulut seluruh otot kakimu semakin rileks malas dan mengendur. Sekarang tarik nafas yang panjang perlahan saja, dan hembuskan secara perlahan-lahan dan sekarang kamu perlahan semakin merasa mengantuk dan hanya merasa ingin tidur, baik sekali baik sekali.

### **Deepening**

Baik sekarang tubuh kamu jauh lebih tenang dan jauh lebih relaks. Sekarang, sambil kamu berada di kasur yang nyaman dengan suasana pegunungan, bayangkan ada suatu angin yang berhembus perlahan di tubuhmu, bayangkan ada angin yang berhembus perlahan bisa dari arah mana saja. angin

ini berhembus manja sekali ke tubuhmu membawa tubuhmu menuju perasaan relaks yang lebih dalam lebih tenang dari sebelumnya. perlahan angin ini berhembus dari kepalamu turun perlahan menuju pundak dan itu menjadikan tubuhmu semakin relaks dan ijinan ini menjadi suatu kenyataan bagi mu, biarkan perasaan relaksasi yang lebih dalam mengisi tubuhmu jauh semakin dalam dan lebih rileks dari sebelumnya, bagus sekali.

Biarkan perlahan angin ini berhembus perlahan menuju dada dan perut mu biarkan otot otot mu menjadi semakin rileks dan lebih tenang dari pada sebelumnya . bagus sekali , sekarang sambil menarik nafas dari hidung, lepaskan perlahan lahan. bagus sekali kamu jauh lebih rileks begitu juga dengan pikiranmu semakin tenang dan rileks, semakin damai dan nyaman. Bagus sekali kamu kamu biarkan angin relaksasi ini menjadi nyata di dan membuat seujur tubuhmu menjadi semakin rileks dan tenang dan nyaman. bagus sekali.

Sekarang kamu jauh merasa lebih lemas, malas, dan rileks. sekarang perasaanmu hanya berisi ketenangan, imajinasimu hanya membayangkan km berbaring kasur dengan suasana pegunungan dalam kondisi rileks, dan km hanya fokus mendengar suaraku saja. bagus sekali kamu . Sekarang dalam kondisi yang rileks ini silahkan kamu dengarkan suaraku, aku akan menghitung dari angka 5 sampai dengan 1, di tiap tiap hitungan nanti aku akan memberikan panduan dan lakukan panduan ini sebaik baiknya. Baik aku mulai,

**Lima**, Tarik nafas yang dalam tahan selama 3 hitungan tiga dua satu, lepaskan semakin rileks

**Empat**, Tarik nafas yang dalam, tahan selama 3 hitungan tiga dua satu, lepaskan dengan perlahan sekali bagus

**Tiga** tarik nafas yang dalam, tahan selama 3 hitungan , tiga dua satu lepaskan perlahan lahan bagus sekali

**Dua** tarik nafas perlahan dan perlahan biarkan tubuhmu semakin rileks dan nyaman sekarang buang perlahan lahan kembali

**Satu** tarik nafas yang panjang dari hidung, sekarang buang perlahan lahan dan Tidur.....

Ijinkan dirimu memasuki alam relaksasi yang paling dalam. Ijinkan tubuhmu memasuki alam relaksasi yang paling dalam, alam relaksasi yang paling tenang. sehingga kamu benar benar menikmati moment relaksasi ini. bagus sekali semakin lama kamu semakin jauh lebih rileks dari sebelumnya bagus sekali ...

sekarang tidurlah sampai benar benar km mencapai alam relaksasi yang sangat dalam dan tenang. Sambil km mendengarkan lagu ini km akan jauh semakin lebih rileks dan tenang. Selamat malam dan selamat beristirahat dan nanti saat kamu bangun dari tidurmu kamu akan merasa segar dan penuh energi untuk menjalani hari hari mu.





## LAMPIRAN B

### Skala PSQI & ISI (Insomnia Severity Index)

#### PSQI

|   |  |           |             |             |           |
|---|--|-----------|-------------|-------------|-----------|
| 1.  | Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?  |           |             |             |           |
|   |  | ≤15 menit | 16-30 menit | 31-60 menit | >60 menit |
| 2.  | Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam?<br>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur  |           |             |             |           |
| 3.  | Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?  |           |             |             |           |
|   |  | >7 jam    | 6-7 jam     | 5-6 jam     | <5 jam    |
| 4.  | Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam |           |             |             |           |
| Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai! |  |           |             |             |           |
| 5.  | Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:   |           |             |             |           |
|   | a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit  |           |             |             |           |
|   | b. Bangun tengah malam atau dini hari  |           |             |             |           |
|   | c. Harus bangun untuk ke kamar mandi   |           |             |             |           |

|    |   |                   |                     |                |               |
|----|---|-------------------|---------------------|----------------|---------------|
|    | d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman   |                   |                     |                |               |
|    | e. Batuk atau mendengkur keras  |                   |                     |                |               |
|    | f. Merasa kedinginan  |                   |                     |                |               |
|    | g. Merasa kepanasan   |                   |                     |                |               |
|    | h. Mimpi buruk  |                   |                     |                |               |
|    | i. Merasakan nyeri  |                   |                     |                |               |
|    | j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?   |                   |                     |                |               |
| 6. | Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?           |                   |                     |                |               |
| 7. | Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas mengemudi, makan atau aktivitas sosial lainnya? |                   |                     |                |               |
|    |   | Sangat baik       | Cukup baik          | Cukup buruk    | Sangat buruk  |
| 8. | Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?   |                   |                     |                |               |
|    |   | Tidak Ada Masalah | Hanya Masalah Kecil | Masalah Sedang | Masalah Besar |
| 9. | Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk                                   |                   |                     |                |               |



|                                   |       |  |  |  |  |
|-----------------------------------|-------|--|--|--|--|
| menyelesaikan<br>pekerjaan/tugas? | suatu |  |  |  |  |
|-----------------------------------|-------|--|--|--|--|

### ISI (Insomnia Severity Index)

Berilah jawaban pada setiap pertanyaan di bawah ini dengan melingkari angka yang paling menggambarkan pola tidur anda pada 2 minggu terakhir.

| Silahkan anda menilai tingkat keparahan insomnia yang terjadi pada 2 minggu terakhir: | Tidak ada | Ringan | Sedang | Berat | Sangat berat |
|---|-----------|--------|--------|-------|--------------|
| 1. Kesulitan memulai tidur  | 0         | 1      | 2      | 3     | 4            |
| 2. Kesulitan mempertahankan tidur   | 0         | 1      | 2      | 3     | 4            |
| 3. Terbangun lebih awal   | 0         | 1      | 2      | 3     | 4            |

4. Seberapa puas anda terhadap pola tidur anda akhir-akhir ini?

|                  |           |             |                 |                        |
|------------------|-----------|-------------|-----------------|------------------------|
| Sangat puas<br>0 | Puas<br>1 | Netral<br>2 | Tidak puas<br>3 | Sangat tidak puas<br>4 |
|------------------|-----------|-------------|-----------------|------------------------|

5. Sejauh mana anda merasa gangguan tidur tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari (seperti merasa lelah pada siang hari, kemampuan bekerja sehari-hari)?

|                       |                         |                      |                 |                        |
|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|------------------------|
| Tidak mengganggu<br>0 | Sedikit mengganggu<br>1 | Agak mengganggu<br>2 | Mengganggu<br>3 | Sangat mengganggu<br>4 |
|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|------------------------|

6. Seberapa nyata gangguan tidur tersebut mempengaruhi kualitas hidup anda menurut orang lain?

|                        |                          |                       |                  |                         |
|------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|
| Tidak berpengaruh<br>0 | Sedikit berpengaruh<br>1 | Agak berpengaruh<br>2 | Berpengaruh<br>3 | Sangat berpengaruh<br>4 |
|------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|

7. Seberapa cemas anda terhadap gangguan tidur yang sedang anda alami?

|                              |                    |                 |            |                   |
|------------------------------|--------------------|-----------------|------------|-------------------|
| Tidak cemas sama sekali<br>0 | Sedikit cemas<br>1 | Agak cemas<br>2 | Cemas<br>3 | Sangat cemas<br>4 |
|------------------------------|--------------------|-----------------|------------|-------------------|



### Skala Cek Manipulasi

1. Dalam satu minggu berapa hari anda melakukan tugas dari peneliti ?  
(0 Hari - 7 Hari)  
0 1 2 3 4 5 6 7
2. Seberapa rileks anda setelah melakukan tugas dari peneliti  
(0 Tidak sama sekali - 10 Sangat Rileks)  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
10
3. Apakah tugas dari peneliti membantu anda mengurangi rasa tertekan ?  
(0 Tidak sama sekali - 10 Sangat Membantu)  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
10
4. Apakah tugas dari peneliti membantu anda mengurangi ketegangan ?  
(0 Tidak sama sekali - 10 Sangat Berkurang)  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
10
5. Apakah tugas dari peneliti membantu anda menjadi tenang ?  
(0 Tidak sama sekali - 10 Sangat Tenang)  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
10
6. Apakah tugas dari peneliti membantu mengurangi rasa gelisah anda ?  
(0 Tidak sama sekali - 10 Sangat Membantu)  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
10
7. Seberapa positif perasaan anda setelah melakukan tugas dari peneliti ?  
(0 Tidak sama sekali - 10 Sangat Positif)  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
10

## LAMPIRAN C

### Informed Consent Penelitian

#### SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

No. HP yang dapat dihubungi :

Umur :

Menyatakan setuju dan bersedia untuk menjalani segala proses penelitian dengan Oxy Vegetario, selaku Mahasiswa Psikologi untuk memenuhi Skripsi di bawah Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

#### **Kesepakatan Bersama**

Dalam Kegiatan ini, Saya telah Menyadari, Memahami, dan Menerima Bahwa;

1. Saya bersedia Terlibat Penuh dan Aktif selama Proses penelitian hingga proses penelitian berakhir.
2. Saya bersedia Memberikan informasi yang benar dan sejujur-jujurnya
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan secara penuh oleh Oxy Vegetario.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses intervensi berupa tulisan, rekaman audio, rekaman video, rekaman tulisan selama proses penelitian jika diperlukan.

Dalam menandatangani pernyataan ini saya dalam keadaan SADAR dan TANPA ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga.

Saya bersedia untuk mengikuti proses penelitian ini dari awal hingga selesai serta menerima segala hal terkait dengan pelaksanaan kegiatan ini sepenuhnya.



## LAMPIRAN D

### Tahapan Guided Imagery

Berdasarkan (Moshfegh, 2019)

1. Sekitar sepuluh hingga lima belas menit sebelum Anda tidur, pilihlah situasi untuk anda membayangkan bahwa Anda menemukan hal yang santai.
2. Setelah di tempat tidur, tutup mata Anda dan habiskan lima menit untuk membayangkannya gambaran yang telah Anda pilih sedetail mungkin.
3. Tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan berikut untuk membuat pemandangan menjadi hidup:
  - a. Apa yang bisa kamu lihat di sekitarmu?
  - b. Bagaimana perasaanmu?
  - c. Apa yang bisa Anda rasakan di sekitar Anda?
  - d. Apakah Anda dapat mendengar suara atau suara apa pun?
  - e. Seperti apa suasana di tempat yang anda imajinasikan?
4. Teruslah membayangkan situasinya sampai anda tertidur.

Berdasarkan dari website yang sehatq.com yang diawasi oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, terdapat beberapa langkah langkah GI (Sehatq.com):

1. Duduk atau berbaring di tempat yang nyaman dan tenang
2. Tutup mata, lalu terapkan teknik pernapasan dalam untuk bernapas.
3. Bayangkan tempat yang bisa memberi Anda ketenangan dan perasaan damai, misal hutan, pantai, padang rumput, atau pegunungan
4. Bayangkan aroma, suara, dan sensasi berada di tempat yang bisa membuat Anda rileks tersebut
5. Bayangkan Anda tengah menelusurinya, rasakan suara dan perhatikan juga detail di sekitarnya
6. Nikmati situasi tersebut hingga perasaan menjadi lebih tenang dan damai, sambil terus menerapkan teknik pernapasan dalam
7. Setelah 15 menit, buka mata Anda dan rasakan perbedaannya



Berdasarkan (Lindquist, 2013)

1. Mencapai keadaan santai

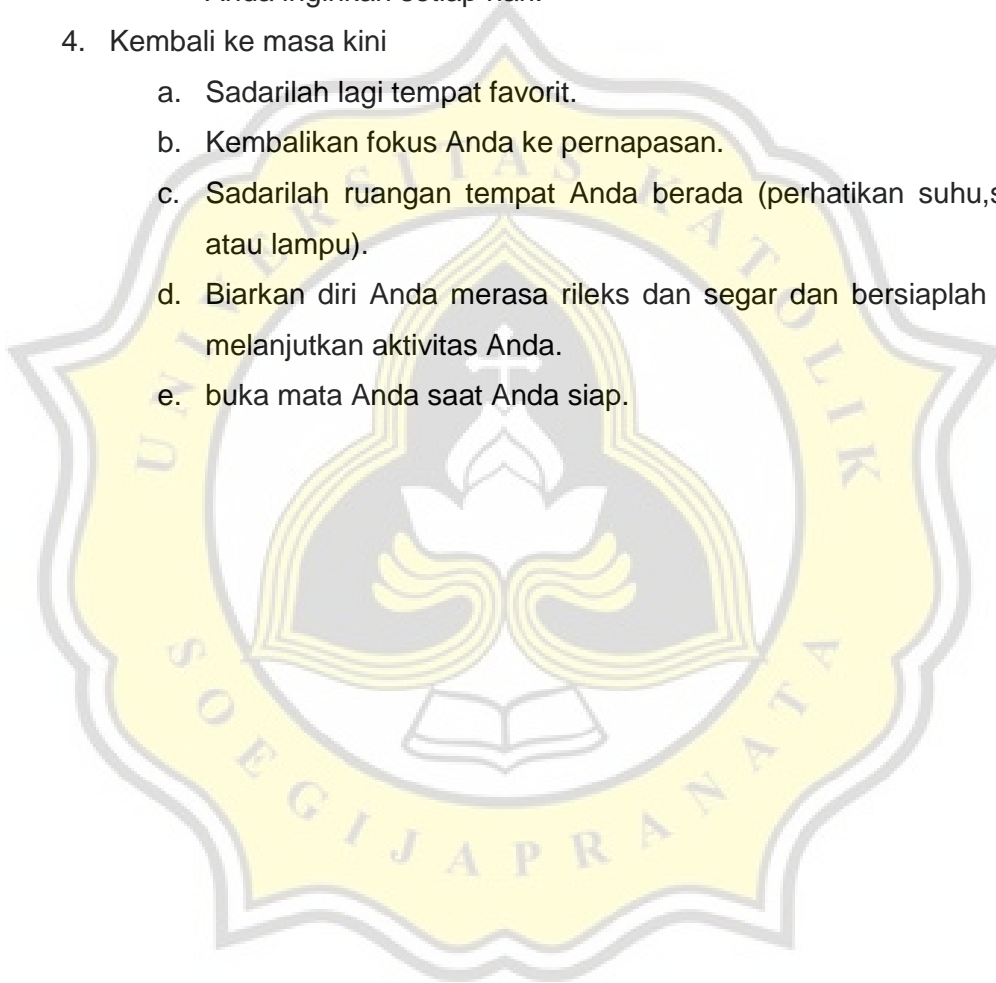
- a. Temukan posisi duduk atau berbaring yang nyaman.
- b. Tutup mata Anda atau fokus pada satu titik atau objek di dalam ruangan.
- c. Berfokuslah pada pernapasan dengan otot perut—menyadari pernapasan saat masuk melalui hidung dan keluar melalui mulut. Dengan nafas berikutnya biarkan pernafasan menjadi lebih panjang dan perhatikan bagaimana pembuangan nafas yang mengikuti lebih dalam. Saat Anda menyadarinya, biarkan tubuh Anda menjadi lebih rileks. Lanjutkan bernapas dalam-dalam; jika sudah nyaman, pelan-pelan biarkan hembuskan menjadi dua kali lebih lama dari inhalasi.
- d. Jika pikiran Anda tidak fokus, kembalikan fokus pikiran Anda untuk memikirkan tentang napas Anda dan tubuh santai Anda.

2. Arahan saat *Relaxation Imagery*:

- a. bayangkan tempat yang Anda sukai dan di mana Anda merasa nyaman.
- b. perhatikan apa yang Anda lihat, dengar, cicipi, cium, dan rasakan.
- c. Biarkan diri Anda menikmati berada di tempat ini.
- d. Bayangkan diri Anda seperti yang Anda inginkan (jelaskan tujuan yang diinginkan secara spesifik).
- e. Bayangkan langkah-langkah apa yang perlu Anda ambil untuk menjadi seperti yang Anda inginkan.
- f. latih langkah-langkah ini sekarang—di tempat ini di mana Anda merasa nyaman.
- g. Apa hal pertama yang Anda lakukan untuk membantu Anda menjadi seperti yang Anda inginkan?
- h. Apa yang akan Anda lakukan selanjutnya?
- i. Ketika Anda mencapai tujuan Anda seperti yang Anda inginkan, perhatikan bagaimana perasaan Anda.

3. Meringkas proses dan memperkuat praktik

- a. Ingat bahwa Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, dan cara ini menjadi kapanpun Anda mau.
  - b. Biarkan diri Anda merasakan hal ini lagi dengan memusatkan perhatian pada pernapasan, relaksasi, dan membayangkan diri Anda di tempat khusus Anda.
  - c. Kembalilah ke tempat ini dan bayangkan diri Anda seperti yang Anda inginkan setiap hari.
4. Kembali ke masa kini
- a. Sadarilah lagi tempat favorit.
  - b. Kembalikan fokus Anda ke pernapasan.
  - c. Sadarilah ruangan tempat Anda berada (perhatikan suhu, suara, atau lampu).
  - d. Biarkan diri Anda merasa rileks dan segar dan bersiaplah untuk melanjutkan aktivitas Anda.
  - e. buka mata Anda saat Anda siap.



## LAMPIRAN E

## DATA KASAR PENELITIAN

| <b>PARTISIPAN PENELITIAN</b> |      |          |          |               |          |      |
|------------------------------|------|----------|----------|---------------|----------|------|
| NO                           | Kode | Kategori | Skor ISI | Jenis Kelamin | Status   | Umur |
| 1                            | A    | TINGGI   | 23       | Pria          | Bersedia | 25   |
| 2                            | B    | TINGGI   | 25       | Wanita        | Bersedia | 18   |
| 3                            | C    | MODERAT  | 19       | Wanita        | Bersedia | 20   |
| 4                            | D    | MODERAT  | 19       | Wanita        | Bersedia | 20   |
| 5                            | E    | TINGGI   | 23       | Wanita        | Bersedia | 22   |
| 6                            | F    | MODERAT  | 19       | Wanita        | Bersedia | 24   |
| 7                            | G    | TINGGI   | 24       | Pria          | Bersedia | 23   |
| 8                            | H    | TINGGI   | 24       | Wanita        | Bersedia | 21   |
| 9                            | I    | TINGGI   | 24       | Pria          | Bersedia | 21   |
| 10                           | J    | TINGGI   | 22       | Wanita        | Bersedia | 20   |
| 11                           | K    | MODERAT  | 19       | Wanita        | Bersedia | 21   |
| 12                           | L    | MODERAT  | 17       | Wanita        | Bersedia | 21   |
| 13                           | M    | TINGGI   | 26       | Wanita        | Bersedia | 20   |
| 14                           | N    | MODERAT  | 18       | Wanita        | Bersedia | 22   |
| 15                           | O    | MODERAT  | 19       | Wanita        | Bersedia | 20   |
| 16                           | P    | TINGGI   | 25       | Wanita        | Bersedia | 24   |
| 17                           | Q    | MODERAT  | 17       | Wanita        | Bersedia | 22   |
| 18                           | R    | TINGGI   | 26       | Pria          | Bersedia | 21   |
| 19                           | S    | MODERAT  | 21       | Wanita        | Bersedia | 21   |
| 20                           | T    | MODERAT  | 20       | Wanita        | Bersedia | 22   |
| 21                           | U    | MODERAT  | 20       | Wanita        | Bersedia | 19   |
| 22                           | V    | TINGGI   | 22       | Wanita        | Bersedia | 23   |
| 23                           | W    | TINGGI   | 23       | Wanita        | Bersedia | 24   |
| 24                           | X    | MODERAT  | 21       | Wanita        | Bersedia | 21   |
| 25                           | Y    | TINGGI   | 24       | Wanita        | Bersedia | 23   |
| 26                           | Z    | TINGGI   | 26       | Wanita        | Bersedia | 18   |
| 27                           | A1   | TINGGI   | 24       | Wanita        | Bersedia | 22   |
| 28                           | B1   | MODERAT  | 17       | Wanita        | Bersedia | 24   |
| 29                           | C1   | MODERAT  | 19       | Wanita        | Bersedia | 24   |
| 30                           | D1   | TINGGI   | 28       | Wanita        | Bersedia | 23   |

## LAMPIRAN F

### HASIL ANALISIS DATA

Hasil uji *Matched* skor insomnia

#### Mann-Whitney Test

Ranks

| Kelompok      | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------|----|-----------|--------------|
| Hasil Placebo | 15 | 14,67     | 220,00       |
| Eksperimen    | 14 | 15,36     | 215,00       |
| Total         | 29 |           |              |

Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | Hasil             |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 100,000           |
| Wilcoxon W                     | 220,000           |
| Z                              | -.220             |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .826              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .847 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Hasil Uji *Matched* Umur

### Mann-Whitney Test

**Ranks**

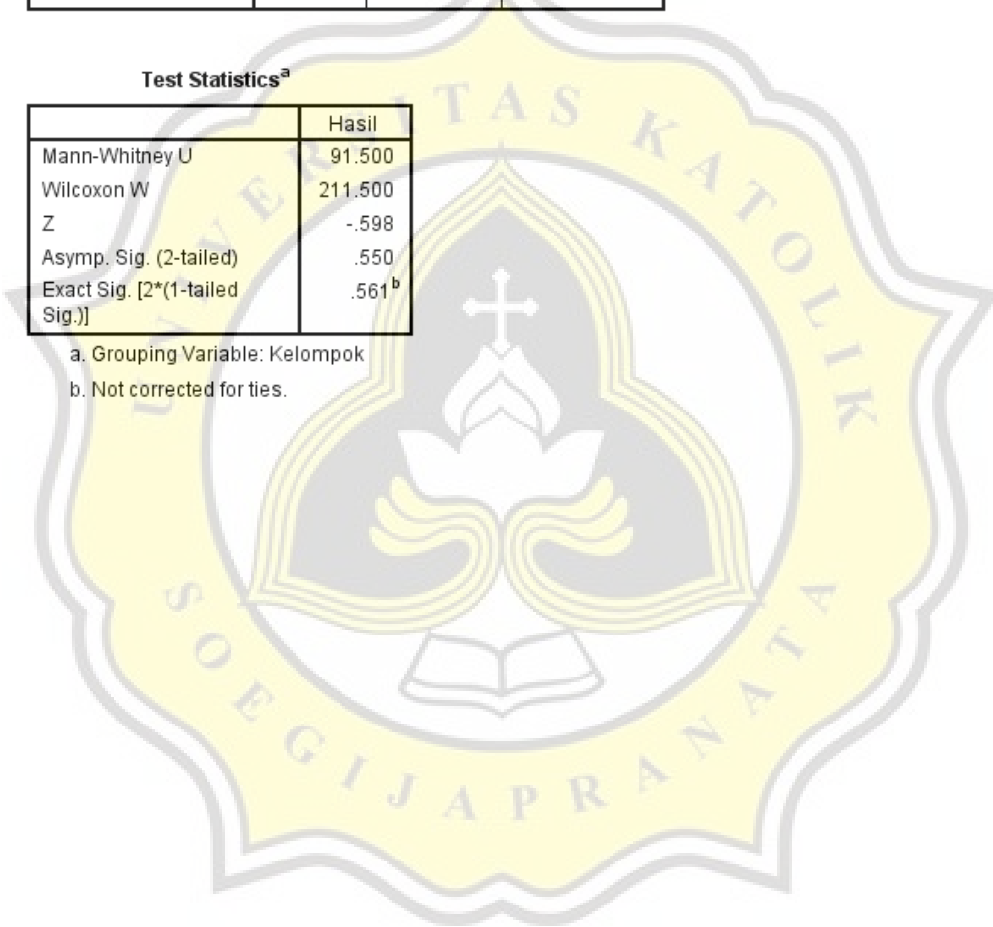
|       | Kelompok   | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------|------------|----|-----------|--------------|
| Hasil | Placebo    | 15 | 14.10     | 211.50       |
|       | Eksperimen | 14 | 15.96     | 223.50       |
|       | Total      | 29 |           |              |

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                                | Hasil             |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 91.500            |
| Wilcoxon W                     | 211.500           |
| Z                              | -.598             |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .550              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .561 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.



Hasil Uji *Matched* skor kualitas tidur

### Mann-Whitney Test

Ranks

|       | Kelompok   | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------|------------|----|-----------|--------------|
| Hasil | Placebo    | 13 | 15.50     | 201.50       |
|       | Eksperimen | 14 | 12.61     | 176.50       |
|       | Total      | 27 |           |              |

Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | Hasil             |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 71.500            |
| Wilcoxon W                     | 176.500           |
| Z                              | -.963             |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .336              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .350 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Hasil Uji *Matched* skor post test umur

### Mann-Whitney Test

Ranks

|       | Kelompok   | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------|------------|----|-----------|--------------|
| Hasil | Placebo    | 11 | 10.32     | 113.50       |
|       | Eksperimen | 11 | 12.68     | 139.50       |
|       | Total      | 22 |           |              |

Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | Hasil             |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 47.500            |
| Wilcoxon W                     | 113.500           |
| Z                              | -.866             |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .386              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .401 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.



## Uji cek manipulasi

Ranks

|                 | Kelompok Penelitian | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------|---------------------|----|-----------|--------------|
| Skor Manipulasi | Placebo             | 11 | 7.77      | 85.50        |
|                 | Eksperimen          | 11 | 15.23     | 167.50       |
|                 | Total               | 22 |           |              |

Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | Skor Manipulasi   |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 19.500            |
| Wilcoxon W                     | 85.500            |
| Z                              | -2.695            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .007              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .005 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok Penelitian

b. Not corrected for ties.

## Uji Pre Test &amp; Post Test Antar Kelompok

## Uji post test 1 skor insomnia

**Mann-Whitney Test**

Ranks

|      | Kelompok Penelitian | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------|---------------------|----|-----------|--------------|
| Skor | Placebo             | 11 | 13.77     | 151.50       |
|      | Eksperimen          | 11 | 9.23      | 101.50       |
|      | Total               | 22 |           |              |

Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | Skor              |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 35.500            |
| Wilcoxon W                     | 101.500           |
| Z                              | -1.646            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .100              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .101 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok Penelitian

b. Not corrected for ties.

Uji post test 2 skor insomnia

### Mann-Whitney Test

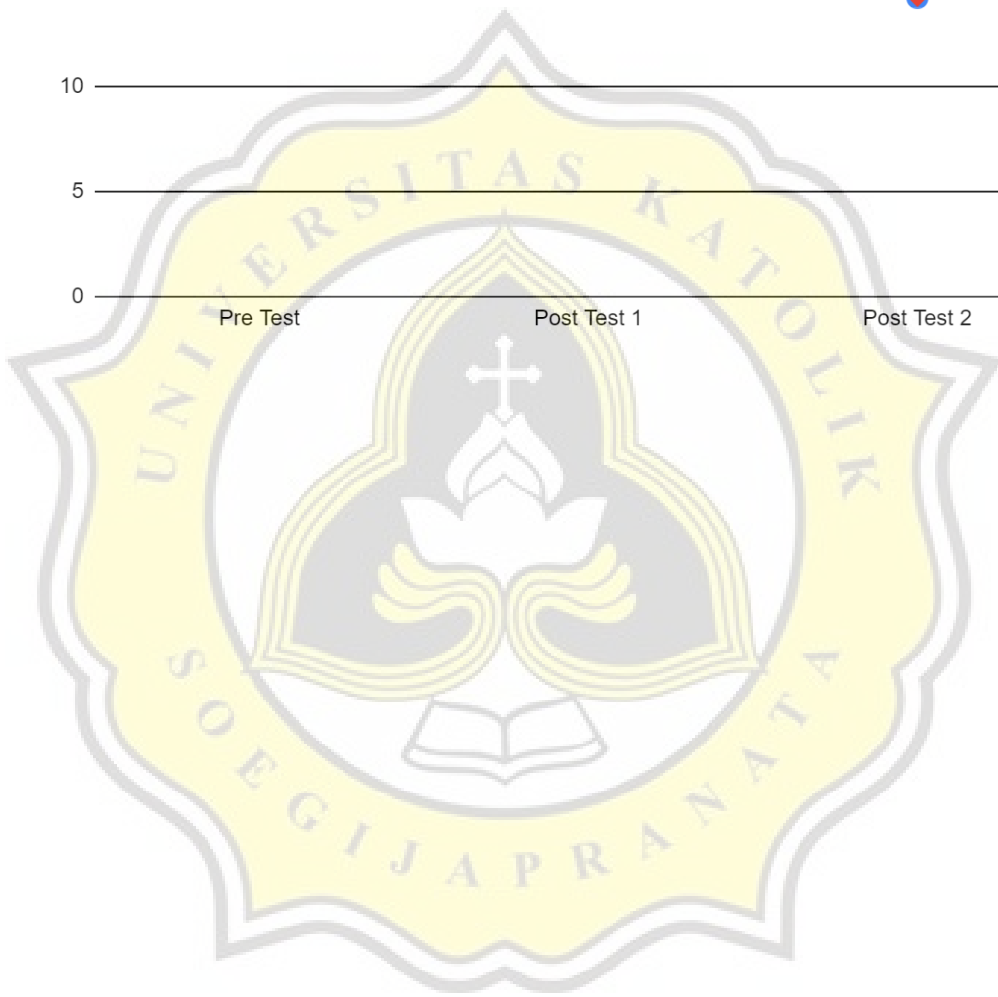
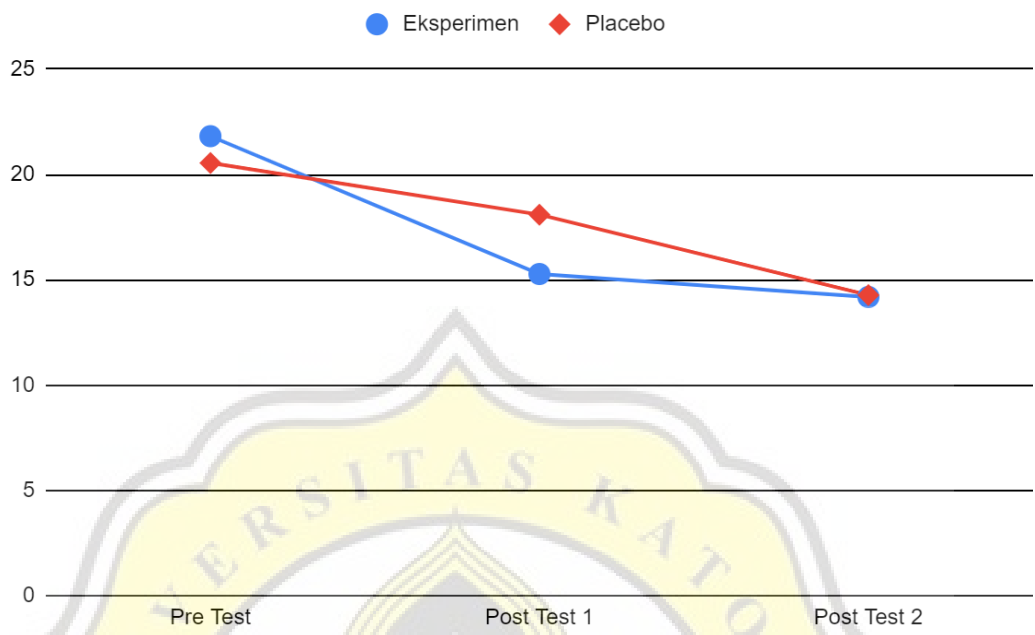
| Ranks               |    |           |              |
|---------------------|----|-----------|--------------|
| Kelompok Penelitian | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Skor Placebo        | 11 | 12.00     | 132.00       |
| Skor Eksperimen     | 11 | 11.00     | 121.00       |
| Total               | 22 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup>   |                   |
|--------------------------------|-------------------|
|                                | Skor              |
| Mann-Whitney U                 | 55.000            |
| Wilcoxon W                     | 121.000           |
| Z                              | -.363             |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .717              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .748 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok Penelitian

b. Not corrected for ties.

Grafik Pre Test, Post Test 1, & Post Test 2 Skor Insomnia



## Uji post test 1 skor PSQI

**Mann-Whitney Test****Ranks**

| Kelompok Penelitian | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------|----|-----------|--------------|
| Skor Placebo        | 11 | 11.55     | 127.00       |
| Skor Eksperimen     | 11 | 11.45     | 126.00       |
| Total               | 22 |           |              |

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                                | Skor               |
|--------------------------------|--------------------|
| Mann-Whitney U                 | 60.000             |
| Wilcoxon W                     | 126.000            |
| Z                              | -.033              |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .974               |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | 1.000 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok Penelitian

b. Not corrected for ties.

## Uji post test 2 skor PSQI

**Ranks**

| Kelompok Penelitian | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------|----|-----------|--------------|
| Skor Placebo        | 11 | 11.09     | 122.00       |
| Skor Eksperimen     | 11 | 11.91     | 131.00       |
| Total               | 22 |           |              |

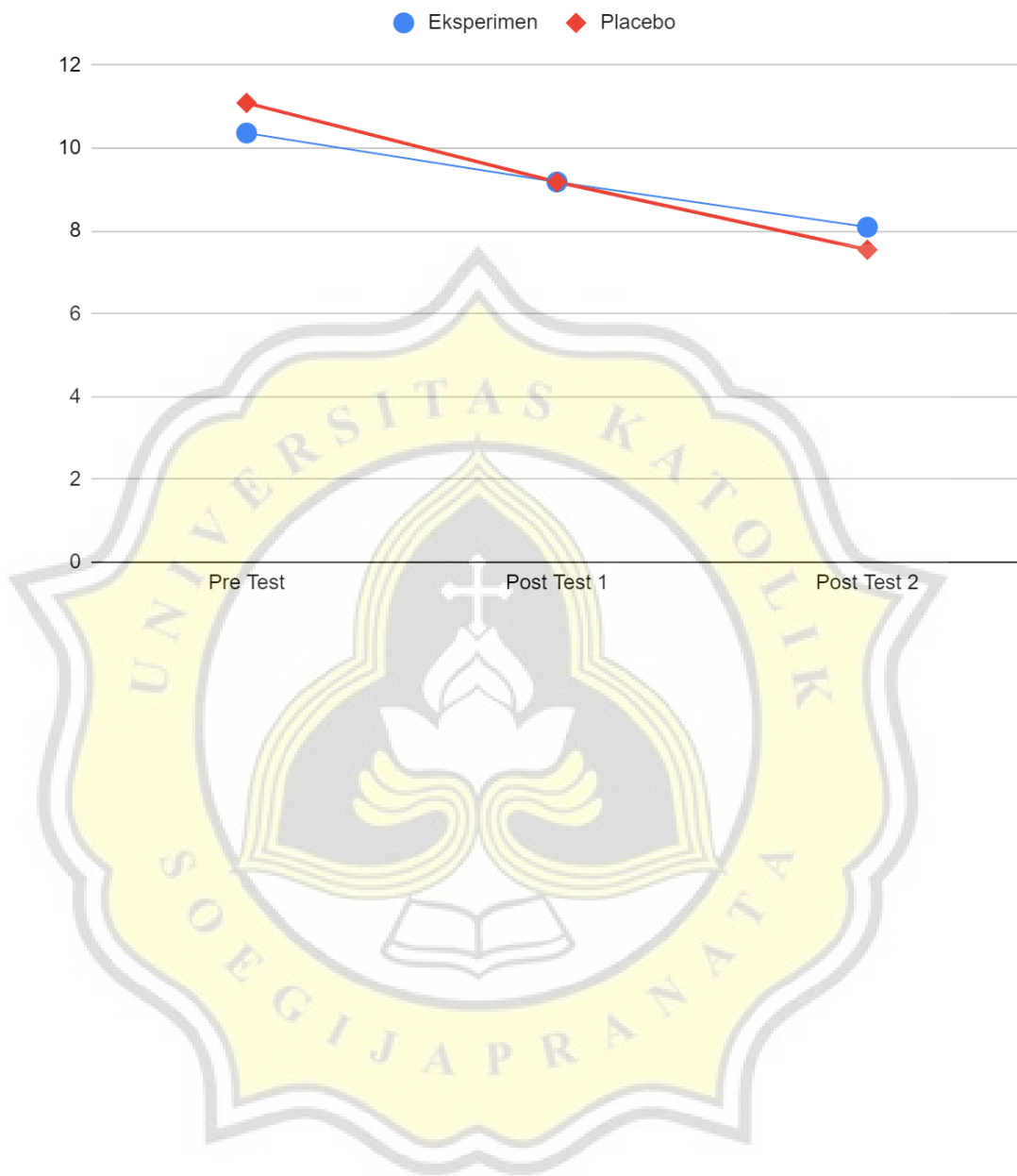
**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                                | Skor              |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 56.000            |
| Wilcoxon W                     | 122.000           |
| Z                              | -.297             |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .766              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .797 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok Penelitian

b. Not corrected for ties.

Grafik Pre Test, Post Test 1, dan Post Test 2 Skor PSQI



Uji Pre Test & Post Test dalam Kelompok

Kelompok Placebo

Hasil uji pretest & post test 1 skor Insomnia

### Wilcoxon Signed Ranks Test

|                      |                | Ranks          |           |              |
|----------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
|                      |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Post Test - Pre Test | Negative Ranks | 8 <sup>a</sup> | 5.50      | 44.00        |
|                      | Positive Ranks | 2 <sup>b</sup> | 5.50      | 11.00        |
|                      | Ties           | 1 <sup>c</sup> |           |              |
|                      | Total          | 11             |           |              |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
|                        | Post Test -<br>Pre Test |
| Z                      | -1.691 <sup>b</sup>     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .091                    |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Hasil post test 1 & post test 2 skor Insomnia

### Wilcoxon Signed Ranks Test

|                      |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test | Negative Ranks | 9 <sup>a</sup> | 6.11      | 55.00        |
|                      | Positive Ranks | 2 <sup>b</sup> | 5.50      | 11.00        |
|                      | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|                      | Total          | 11             |           |              |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

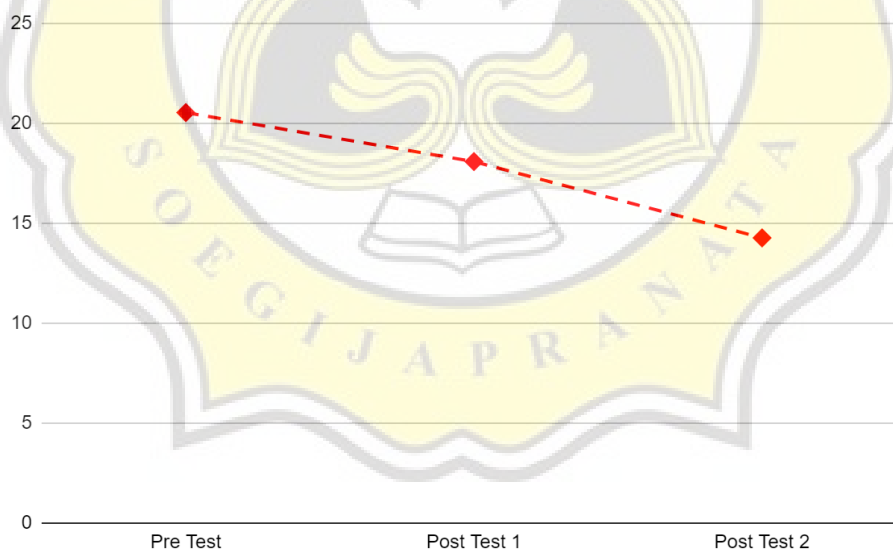
### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | Post Test - Pre Test |
|------------------------|----------------------|
| Z                      | -1.961 <sup>b</sup>  |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .050                 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Grafik Skor Insomnia Grup Placebo



Hasil pretest & post test 1 skor PSQI

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

|                      | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test |                |           |              |
| Negative Ranks       | 7 <sup>a</sup> | 4.93      | 34.50        |
| Positive Ranks       | 2 <sup>b</sup> | 5.25      | 10.50        |
| Ties                 | 2 <sup>c</sup> |           |              |
| Total                | 11             |           |              |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

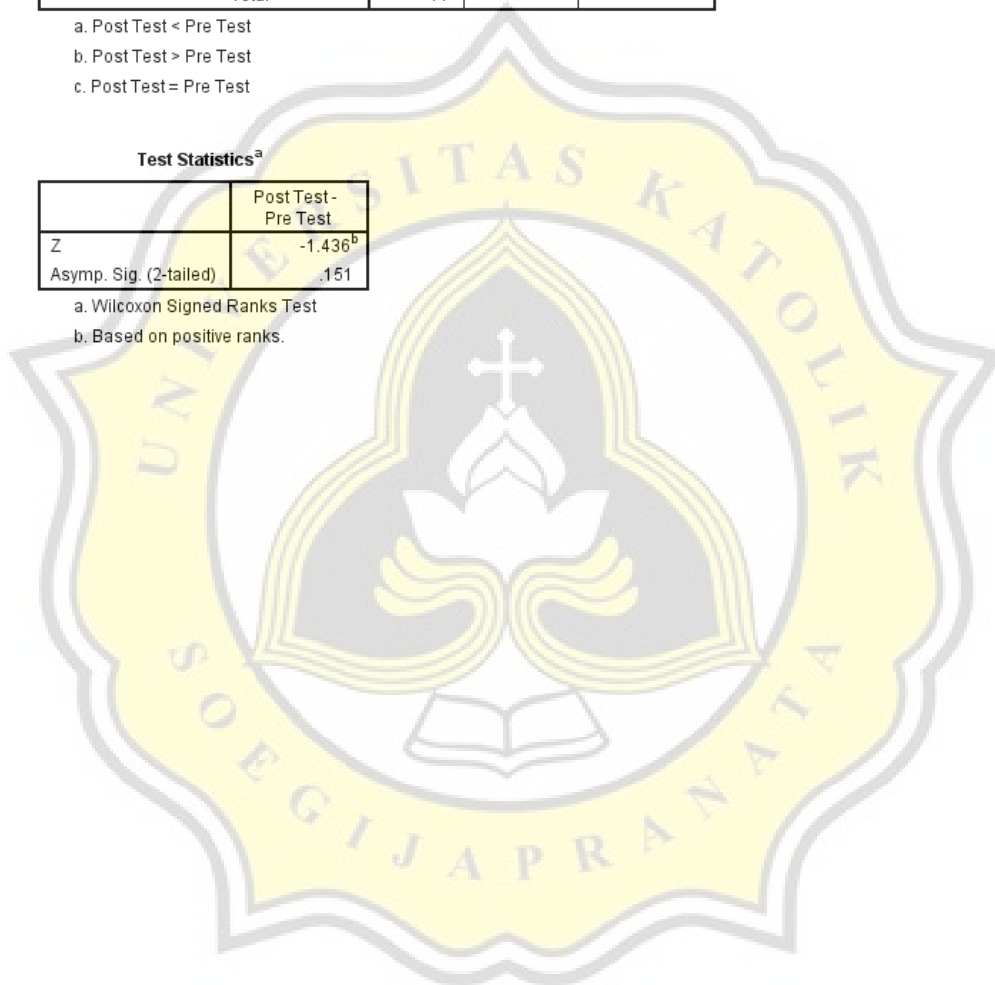
c. Post Test = Pre Test

Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | Post Test - Pre Test |
|------------------------|----------------------|
| Z                      | -1.436 <sup>b</sup>  |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .151                 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Hasil post test 1 & post test 2 skor PSQI

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

|                      | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test |                |           |              |
| Negative Ranks       | 9 <sup>a</sup> | 6.33      | 57.00        |
| Positive Ranks       | 2 <sup>b</sup> | 4.50      | 9.00         |
| Ties                 | 0 <sup>c</sup> |           |              |
| Total                | 11             |           |              |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

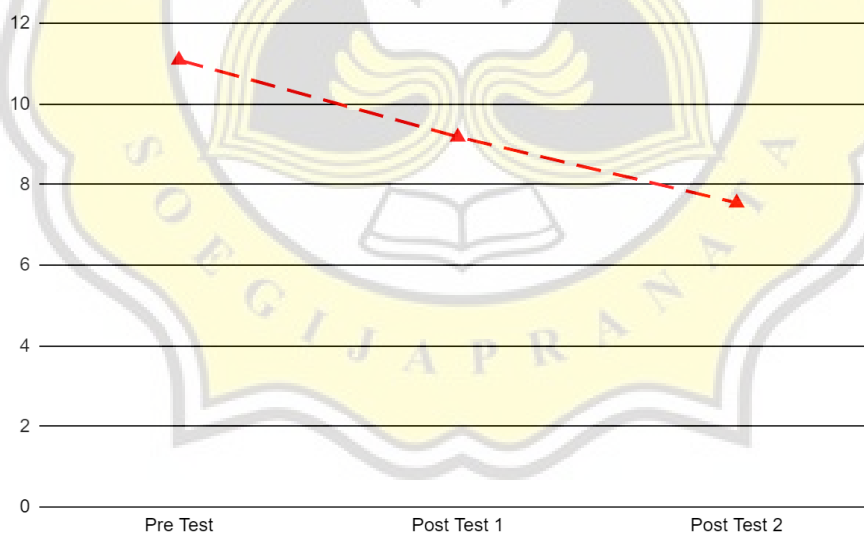
#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | Post Test - Pre Test |
|------------------------|----------------------|
| Z                      | -2.161 <sup>b</sup>  |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .031                 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Grafik Skor PSQI Grup Placebo



Kelompok Eksperimen

Hasil uji pretest & post test 1 skor Insomnia

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

|                      |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test | Negative Ranks | 11 <sup>a</sup> | 6.00      | 66.00        |
|                      | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                      | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                      | Total          | 11              |           |              |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
|                        | Post Test -<br>Pre Test |
| Z                      | -2.940 <sup>b</sup>     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .003                    |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil uji post test 1 & post test 2 skor Insomnia

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

|                      | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test |                |           |              |
| Negative Ranks       | 6 <sup>a</sup> | 4.83      | 29.00        |
| Positive Ranks       | 3 <sup>b</sup> | 5.33      | 16.00        |
| Ties                 | 2 <sup>c</sup> |           |              |
| Total                | 11             |           |              |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

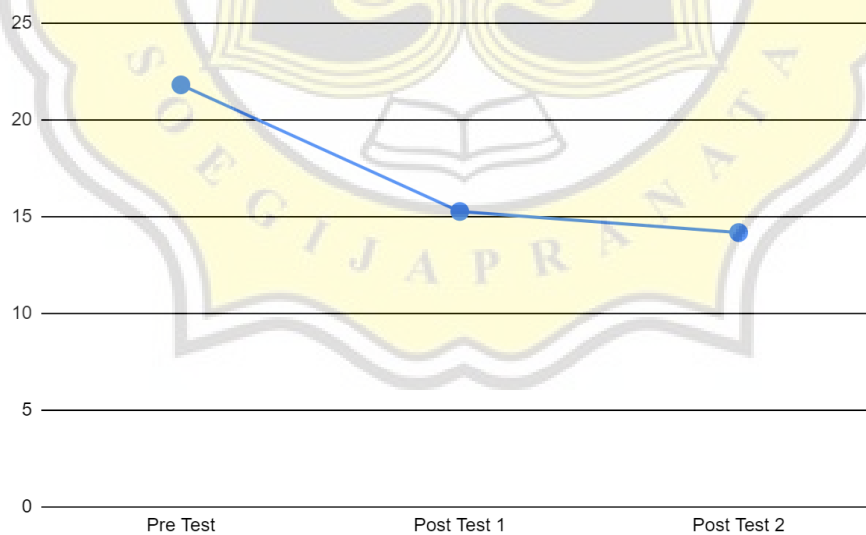
Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | Post Test - Pre Test |
|------------------------|----------------------|
| Z                      | -.776 <sup>b</sup>   |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .438                 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Grafik Skor Insomnia Grup Eksperimen



Hasil uji pretest & post test 1 skor PSQI

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

|                                     | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------------------------|----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test Negative Ranks | 5 <sup>a</sup> | 3.20      | 16.00        |
| Positive Ranks                      | 1 <sup>b</sup> | 5.00      | 5.00         |
| Ties                                | 5 <sup>c</sup> |           |              |
| Total                               | 11             |           |              |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | Post Test - Pre Test |
|------------------------|----------------------|
| Z                      | -1.156 <sup>b</sup>  |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .248                 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Hasil uji post test 1 & post test 2 skor PSQI

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

|                                     | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------------------------|----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test Negative Ranks | 7 <sup>a</sup> | 5.57      | 39.00        |
| Positive Ranks                      | 3 <sup>b</sup> | 5.33      | 16.00        |
| Ties                                | 1 <sup>c</sup> |           |              |
| Total                               | 11             |           |              |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

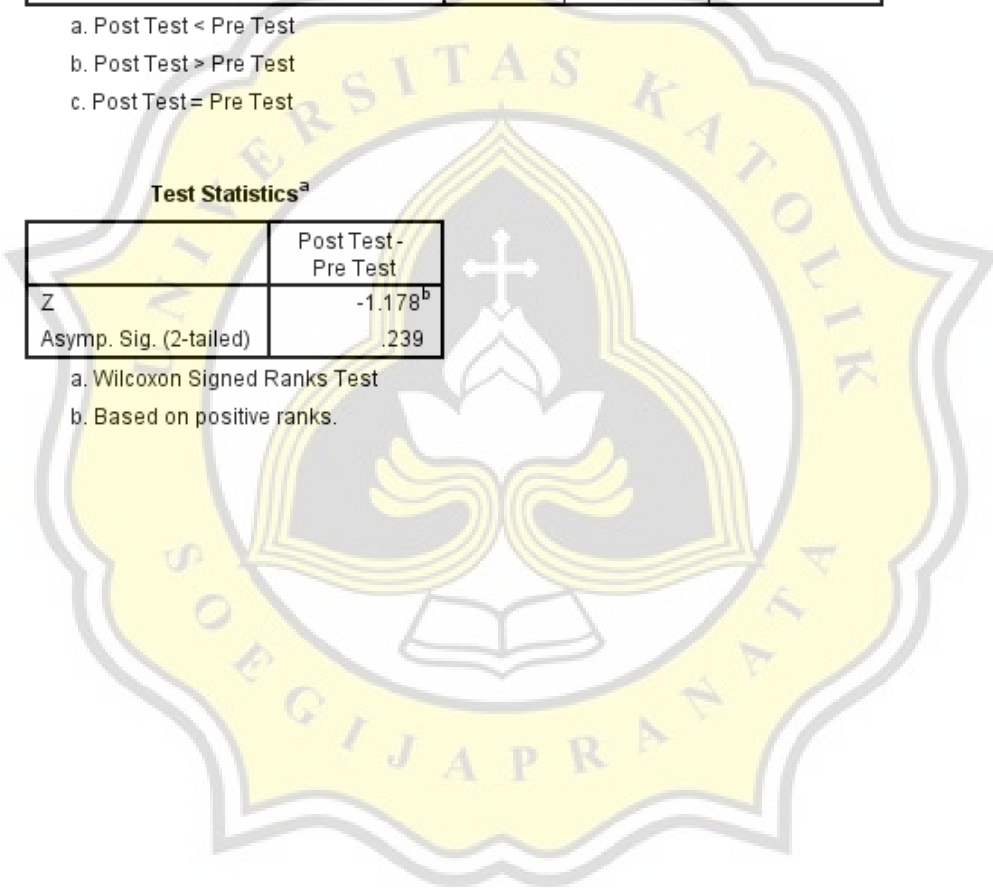
c. Post Test = Pre Test

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
|                        | Post Test -<br>Pre Test |
| Z                      | -1.178 <sup>b</sup>     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .239                    |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Hasil uji pretest & post test 2 skor Insomnia

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

|                      |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test | Negative Ranks | 11 <sup>a</sup> | 6.00      | 66.00        |
|                      | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                      | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                      | Total          | 11              |           |              |

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

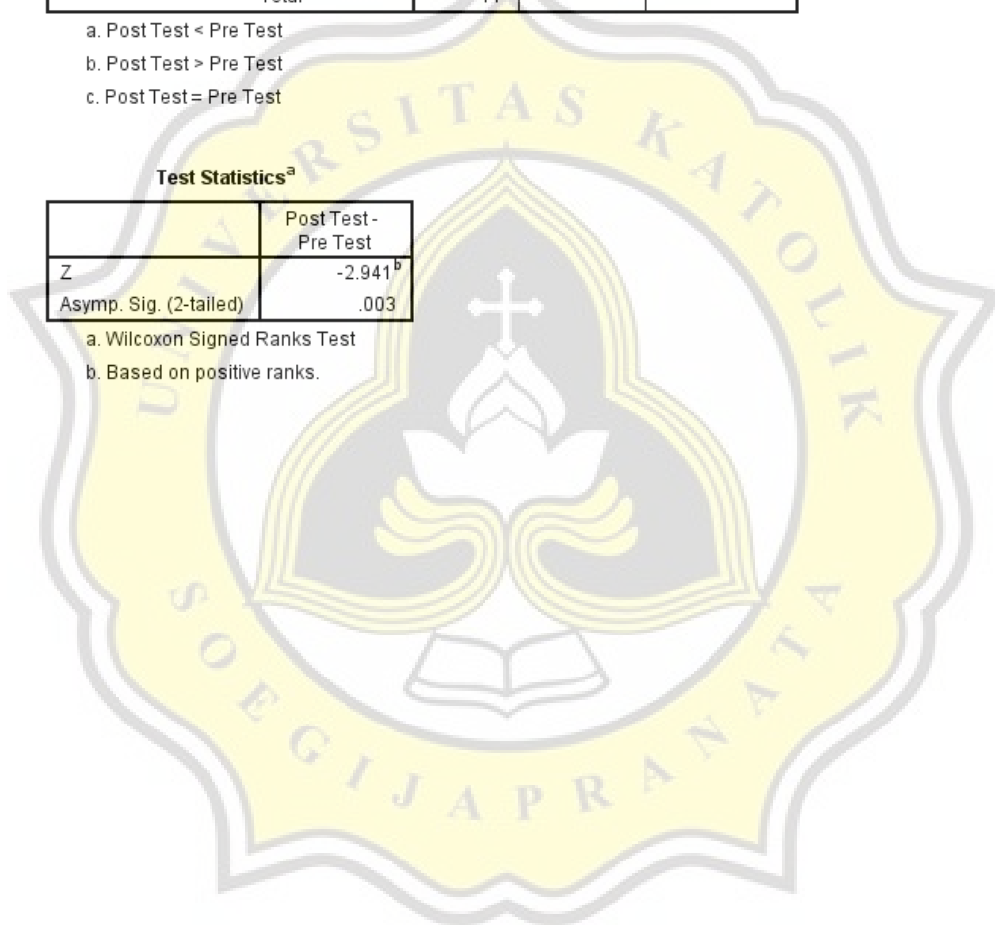
c. Post Test = Pre Test

Test Statistics<sup>a</sup>

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
|                        | Post Test -<br>Pre Test |
| Z                      | -2.941 <sup>b</sup>     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .003                    |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Hasil uji pretest & post test 2 skor PSQI

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

|                                     | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------------------------|----------------|-----------|--------------|
| Post Test - Pre Test Negative Ranks | 7 <sup>a</sup> | 6.79      | 47.50        |
| Positive Ranks                      | 3 <sup>b</sup> | 2.50      | 7.50         |
| Ties                                | 1 <sup>c</sup> |           |              |
| Total                               | 11             |           |              |

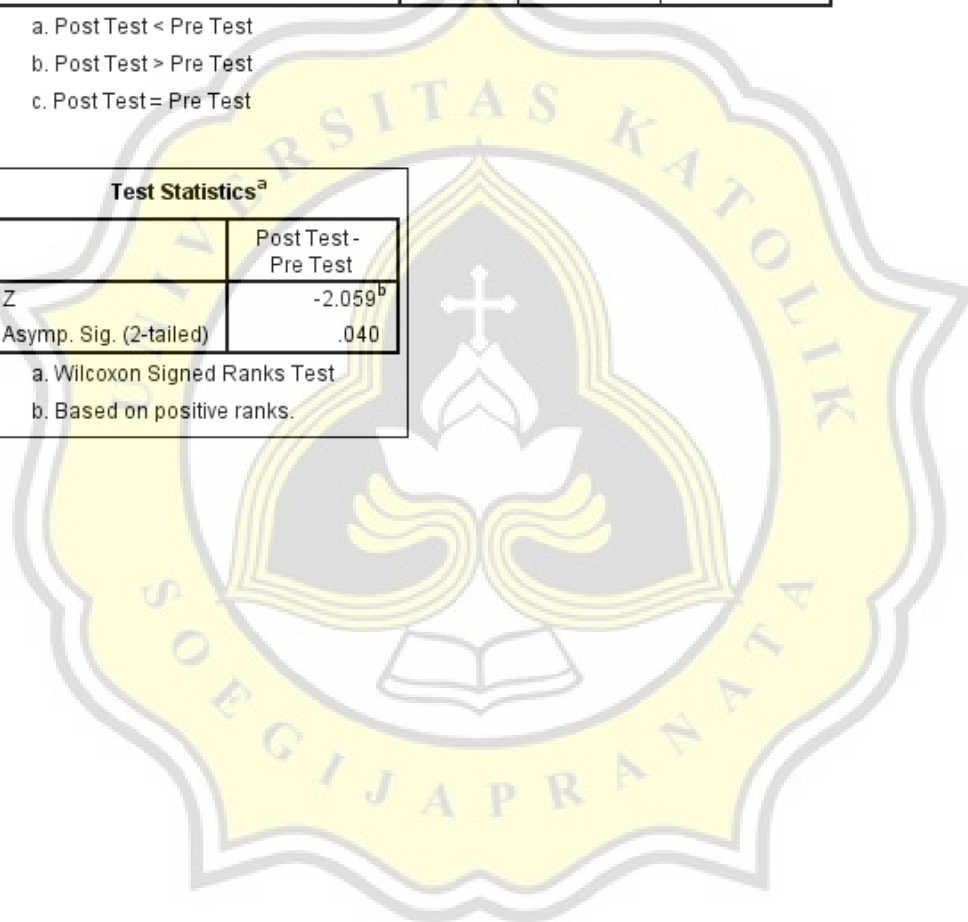
a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

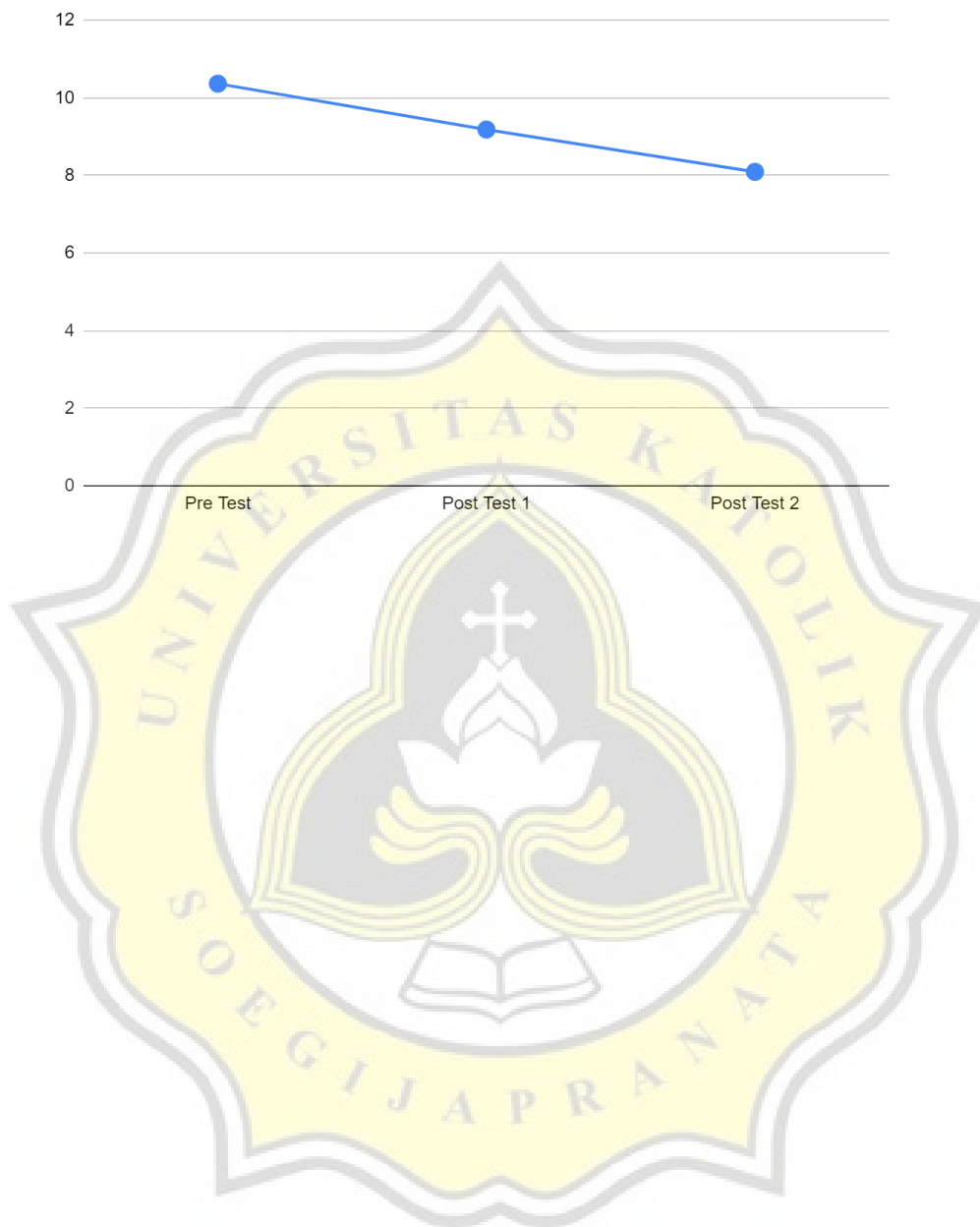
c. Post Test = Pre Test

| Test Statistics <sup>a</sup> |                      |
|------------------------------|----------------------|
|                              | Post Test - Pre Test |
| Z                            | -2.059 <sup>b</sup>  |
| Asymp. Sig. (2-tailed)       | .040                 |

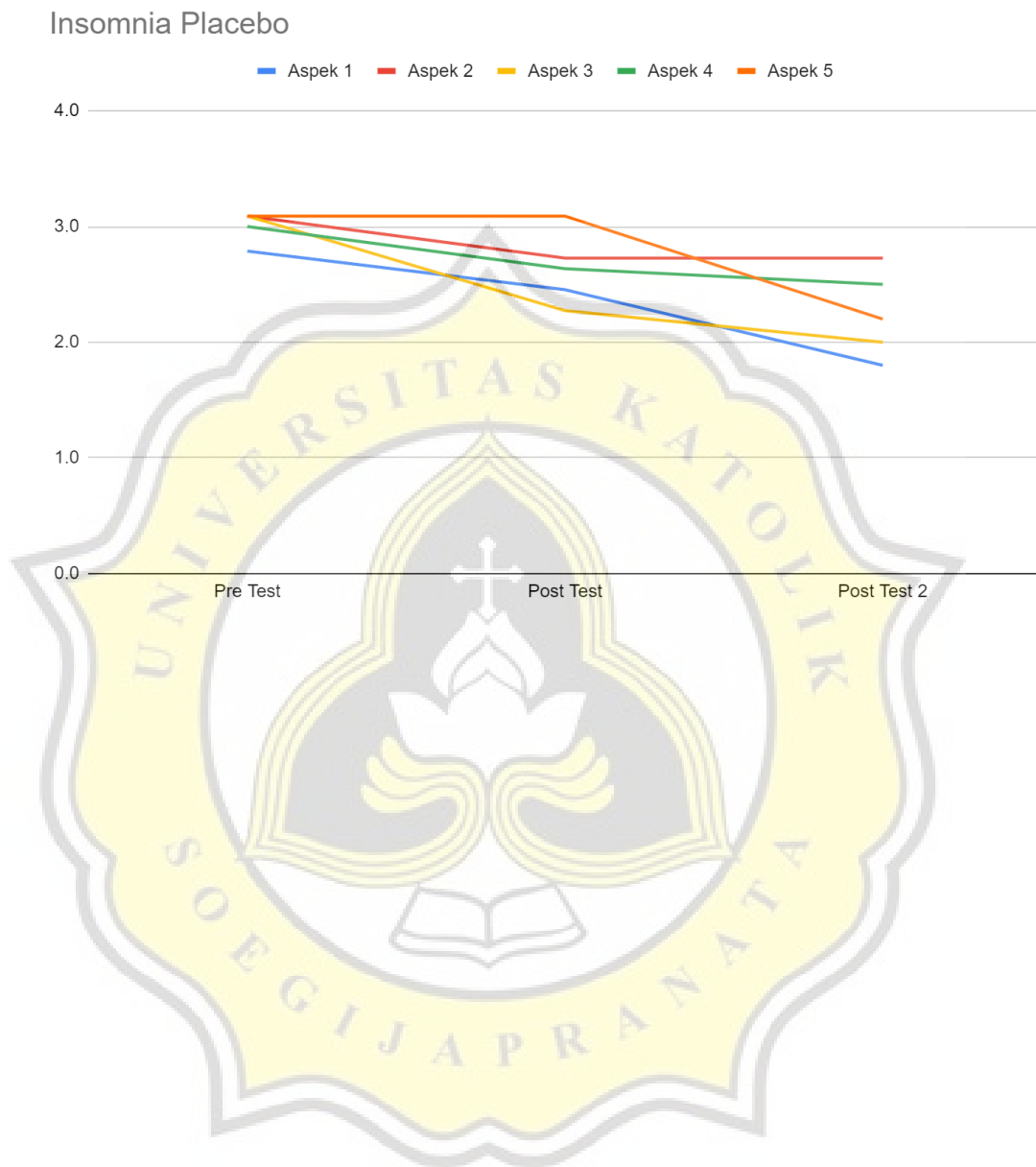
a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on positive ranks.



Grafik Skor PSQI Grup Eksperimen

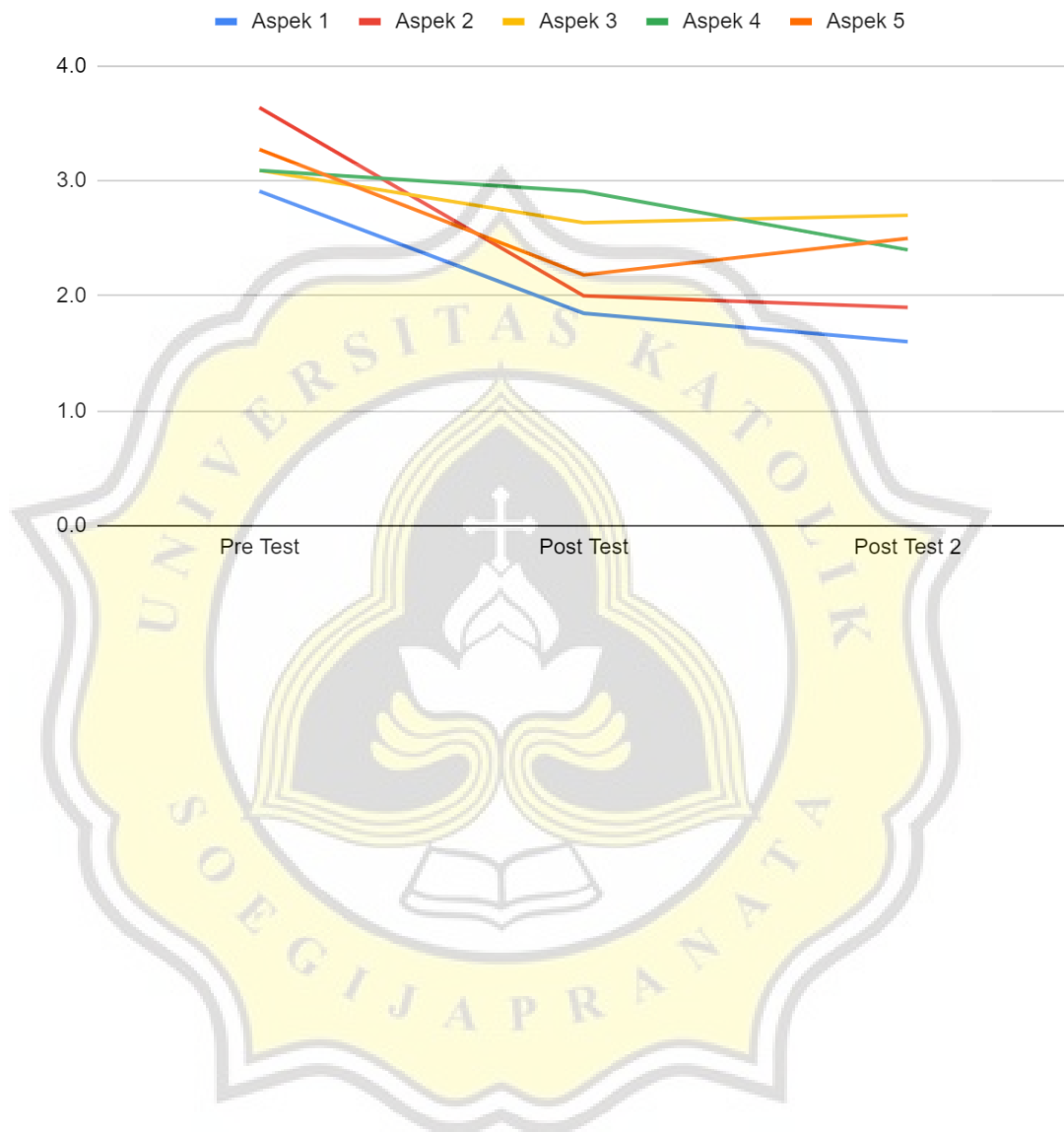


## Grafik perbandingan aspek ISI (Insomnia Severity Index)

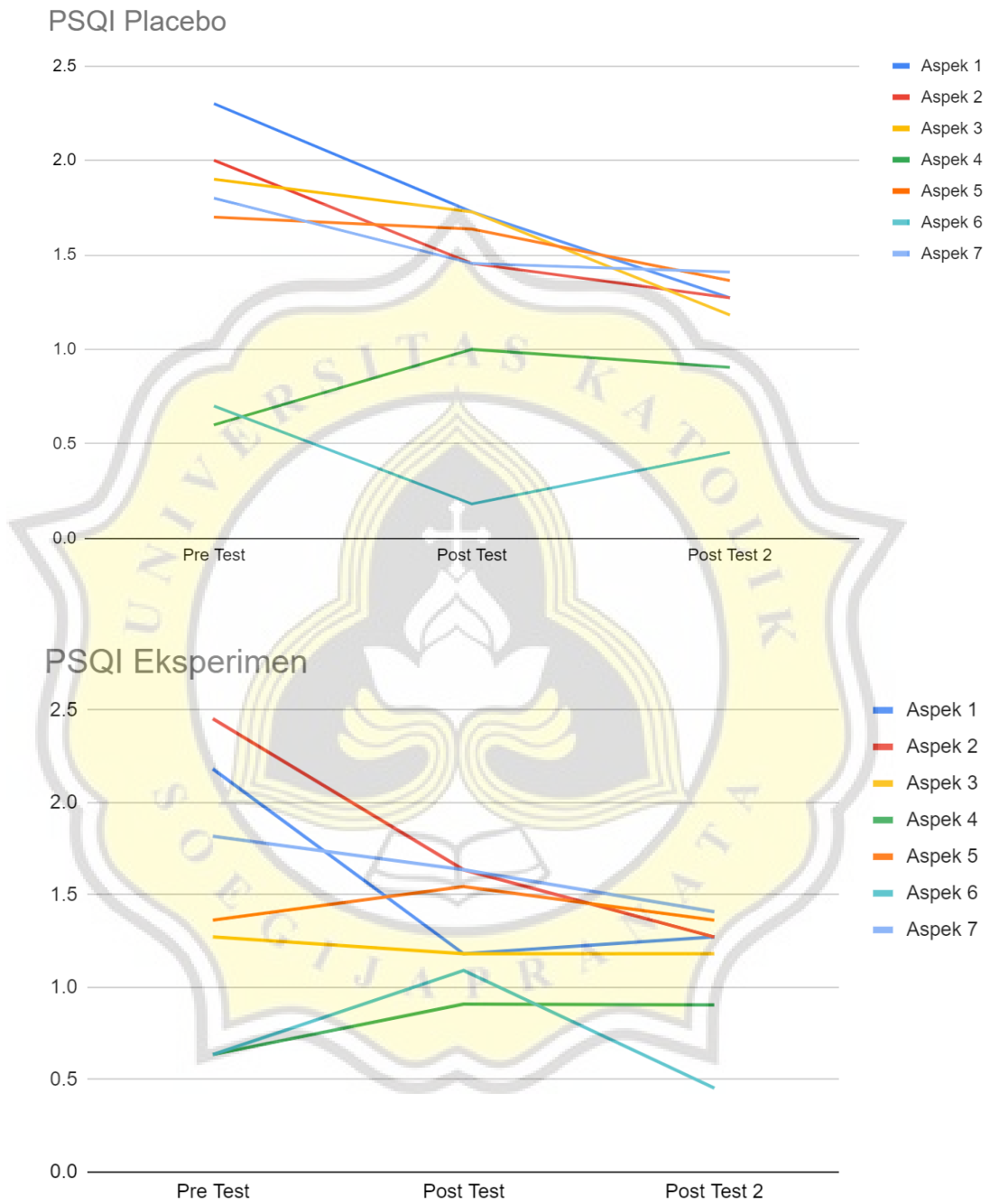


## Grafik perbandingan aspek ISI (Insomnia Severity Index)


## Insomnia Eksperimen



Grafik perbandingan aspek PSQI



**LAMPIRAN G**  
**SURAT SURAT**  
 SURAT PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN

  
**Unika**  
 SOEGIJAPRANATA

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
 Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234  
 Telp. (024) 8441555, 8505003 (hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265  
 e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id

**PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN**  
**RESEARCH ETHICS APPROVAL**  
 Nomor: 033/B.7.5/FP.KEP/VI/2022

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protokol pelaksanaan penelitian yang berjudul:  
*Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:*

“Pengaruh *Guided Relaxation Imagery* Terhadap Kualitas Tidur pada Orang dengan Kecenderungan  
 Insomnia”  
*“Effect of Guided Relaxation Imagery on Sleep Quality in People with Insomnia Tendency”*

Peneliti, NIM : 1. Oxy Vegetario Krisjanto, 18.E1.0002  
*Researcher, ID*

Pembimbing, NPP : 1. Dr. Siswanto, Msi., Psikolog, 5811995183  
*Supervisor, ID* : 2. CVR Abimanyu, S.Psi., M.Psi., Psikolog, 5812015298

Partisipan penelitian : Orang dengan kecenderungan insomnia  
*Research participant* : *People with insomnia tendency*

Jenjang pendidikan : Sarjana/S1  
*Program degree* : *Bachelor*

Komisi Etik Penelitian, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata menyatakan bahwa  
 penelitian tersebut telah MEMENUHI standar etis disiplin ilmu psikologi dan Kode Etik Himpunan  
 Psikologi Indonesia.  
*Research Ethics Commission, Faculty of Psychology, Soegijapranata Catholic University has decided  
 that the aforementioned study complies to the ethical standards in the discipline of psychology and  
 the Indonesian Psychology Association's Ethical Code of Conduct.*

Peneliti wajib menyerahkan laporan akhir penelitian kepada Komisi Etik Penelitian, Fakultas Psikologi,  
 Universitas Katolik Soegijapranata.  
*Researcher is required to submit a final research report to the Research Ethics Commission, Faculty of  
 Psychology, Soegijapranata Catholic University.*

Semarang, 9 Juni 2022

Ketua,  
Chair

Dr. Siswanto, S.Psi, M.Si, Psikolog  
NPP-5811995183

 FAK PSIKOLOGI



## SURAT BEBAS PINJAM ALAT LABORATORIUM



LABORATORIUM PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
Jl. Pawiyatan Luhur IV Bendan Dhuwur Semarang 50234  
Telp. (024) 8441555 Ext. 2008 Fak. (024) 8445261, 84154298

## KARTU BEBAS PINJAM

No. 24/B.18/FP.LP/X/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini, mencrangkan bahwa mahasiswa:

Nama : Oxy Vegetario

NIM : 18.E1.0002

Tempat, tgl lahir : Semarang, 14 Juni 2000

Alamat : Jalan Taman Majapahit Selatan AC 32, Semarang

Benar-benar **tidak mempunyai** pinjaman alat-alat tes Laboratorium Psikologi.

Demikian surat keterangan ini, harap dapat digunakan semestinya.

Semarang, 21 Oktober 2022

Kepala Laboratorium Psikologi



Lab. Psikologi  
HERSULOGI UNIKA SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG

**Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si.**

**Berlaku hingga : 21 April 2023**

## SURAT BUKTI PENELITIAN

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
 Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234  
 Telp. (024) 8441555, 8505003 (hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265  
 e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id

  
**Unika**  
**SOEGIJAPRANATA**

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor : 0411/B.7.6/FP/V/2021

Yang bertandatangan dibawah ini, Ketua Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : **Oxy Vegetario**  
 NIM : **18.E1.0002**  
 Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 14 Juni 2022  
 Alamat : Jl. Taman Majapahit Selatan AC/32, Semarang

Telah benar-benar melakukan penelitian dengan judul :

**“Pengaruh Guided Relaxation Imagery terhadap Kualitas Tidur pada Orang dengan Kecenderungan Insomnia”**

Responden : Orang dengan Kecenderungan Insomnia  
 Jumlah responden : 22 Responden  
 Waktu pengambilan data : 28 Juli – 28 Agustus 2022  
 Lokasi pengambilan data : Google Form dan Grup WhatsApp

Pengambilan data atas sepengetahuan dan dibawah bimbingan Dosen Pembimbing **Dr. Siswanto, M.Si., Psikolog.**

Demikian Surat Keterangan ini diterbitkan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 21 Oktober 2022  
**Ka. Progd. Sarjana Psikologi,**

  
**Dra. Sri Sumijati, M.Si.**  
 NPP: 058.1.1989.054

## Similarity Report

PAPER NAME

**SKRIPSI-18.E1.0002.docx**

WORD COUNT

**9002 Words**

CHARACTER COUNT

**56766 Characters**

PAGE COUNT

**40 Pages**

FILE SIZE

**54.2KB**

SUBMISSION DATE

**Oct 28, 2022 3:45 PM GMT+7**

REPORT DATE

**Oct 28, 2022 3:47 PM GMT+7****● 16% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 15% Internet database
- 2% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 8% Submitted Works database

**● Excluded from Similarity Report**

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less than 10 words)
- Manually excluded text blocks