



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN
AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Irni Afriani Yuningsih

B93218139

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM**

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim...

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Irni Afriani Yuningsih

NIM : B93218139

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Islam dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut akan diberi tanda sitasi ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan peanggaran atas karya skripsi ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 10 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Irni Afriani Yuningsih

NIM.B93218139

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Irni Afriani Yuningsih

NIM : B93218139

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

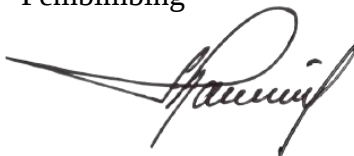
Judul Skripsi : **KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI INSOMNIA
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan

Surabaya, 19 Mei 2022

Menyetujui,

Pembimbing



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

Nip : 19650615 1993031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk
Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Irni Afriani Yuningsih
B93218139

Telah Diuji Dan Dinyatakan Lulus Dalam Ujian Sarjana Strata
Satu Pada Tanggal 04 Juli 2022
Tim Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. H. Cholil, M.Pd.I

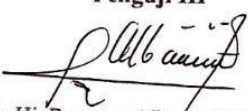

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos., M.Pd., Kons

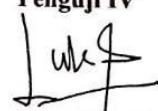
NIP. 196506151993031005

NIP. 197708082007101004

Penguji III

Penguji IV


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd

NIP. 196303031992032002

NIP. 197311212005011002

4 Juli 2022

Surabaya,



Dr. Abdul Karim Arif, S.Ag, M.Fil.I

NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Irni Afriani Yuningsih
NIM : B93218139
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : irniafriani28@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Konseling Islam dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa

Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Oktober 2022



(Irni Afriani Yuningsih)

ABSTRAK

Irni Afriani Yuningsih, 2022. *Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.

Penelitian ini dilatar belakangi tentang insomnia yang dialami oleh seorang mahasiswa tingkat akhir. Fokus penelitian ini untuk, (1) Bagaimana proses Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya? (2) bagaimana hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?, Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya data yang didapatkan dilapangan dianalisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif komparatif dengan membandingkan perspektif teori yang terdiri dari 5 langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, dan follow up. Dalam proses konseling ini, konselor memberikan treatment yakni menggunakan konseling islam dengan teknik self management.

Hasil akhir dari proses konseling menunjukkan bahwa konseli mengalami perubahan yang signifikan. Perubahan tersebut seperti konseli sudah tidak bermain handphone saat menjelang tidur, dan dapat menjadi pribadi yang berfikir positif. Alhamdulillah juga konseli bisa mengikuti seminar proposal pada bulan Maret 2022.

Kata kunci : Konseling Islam, Teknik Self Management, Insomnia, Mahasiswa

ABSTRACT

Irni Afriani Yuningsih, 2022. *Islamic Counseling With Self Management Techniques to Overcome Insomnia in Final Year Students at Sunan Ampel State Islamic University Surabaya.*

The background of this research is about insomnia experienced by a final year student. The focus of this research is, (1) How is the process of Islamic Counseling Using Self Management Techniques to Overcome Insomnia in Final Year Students at Sunan Ampel State Islamic University Surabaya? (2) how are the results of Islamic Counseling with Self Management Techniques to Overcome Insomnia in Final Year Students at the State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya? The researcher uses a qualitative approach with the type of case study research. Data collection techniques in this study were interviews, observation, and documentation. Furthermore, the data obtained in the field were analyzed using a comparative descriptive analysis method by comparing the theoretical perspective which consisted of 5 steps, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, therapy/treatment, evaluation and follow-up. In this counseling process, the counselor provides treatment, namely using Islamic Counseling self-management techniques

The final result of the counseling process showed that the counselee experienced significant changes. These changes are like the counselee is no longer playing with his cellphone at bedtime, and can become a positive-minded person. Alhamdulillah, the counselee is also able to attend the proposal seminar in March 2022.

Keywords: Islamic Counseling, Self Management Techniques, Insomnia, Students

نبذة مختصرة

إرني أفرياني يونينجسيه ، 2022 ، الإرشاد الإسلامي بتقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على الأرق في طلاب السنة النهائية في جامعة ولاية سنان أمبل الإسلامية في سورابايا

هذا البحث مدفوع بصعوبات النوم أو الأرق الذي يعاني منه طالب السنة النهائية. يركز هذا البحث على (1) كيف تتم عملية الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على الأرق في طلاب السنة النهائية في جامعة ولاية سنان أمبل الإسلامية في سورابايا؟ (2) ما هي نتائج الاستشارة الإسلامية بتقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على الأرق في طلاب السنة النهائية في جامعة الدولة الإسلامية سنان أمبل سورابايا؟ يستخدم الباحث المنهج النوعي مع نوع دراسة الحالة البحثية. كانت تقنيات جمع البيانات في هذه الدراسة من المقابلات والملاحظات. علاوة على ذلك ، تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها في المجال باستخدام طريقة التحليل الوصفي المقارن من خلال مقارنة المنظور النظري الذي يتكون من 5 خطوات ، وهي: تحديد المشكلة ، والتشخيص ، والتشخيص ، والعلاج / العلاج ، والتقييم والمتابعة. في عملية الاستشارة هذه ، يقدم المستشار العلاج ، أي استخدام تقنيات الإدارة الذاتية (التعزيز الإيجابي وإنشاء عقد ذاتي) ، ويطلب من المستشار الانتباه وإعطاء الواجب المنزلي للمستشار

أظهرت النتيجة النهائية لعملية الاستشارة أن المستشار مر بتغيرات كبيرة. هذه التغييرات مثل أن المستشار لم يعد يلعب بهاتفه المحمول في وقت النوم ، ويمكن أن يصبح شخصاً ذا عقلية إيجابية. الحمد لله ، يمكن للمستشار أيضاً حضور ندوة الاقتراح في مارس 2022

الكلمات المفتاحية: إرشاد إسلامي ، تقنيات الإدارة الذاتية ، أرق ، طلاب

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
MOTTO.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	8
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II KAJIAN TEORITIK	15
A. Kerangka Teoritik	15
1. Konseling Islam	15
2. Teknik <i>Self Management</i>	20
3. Insomnia	26
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	34

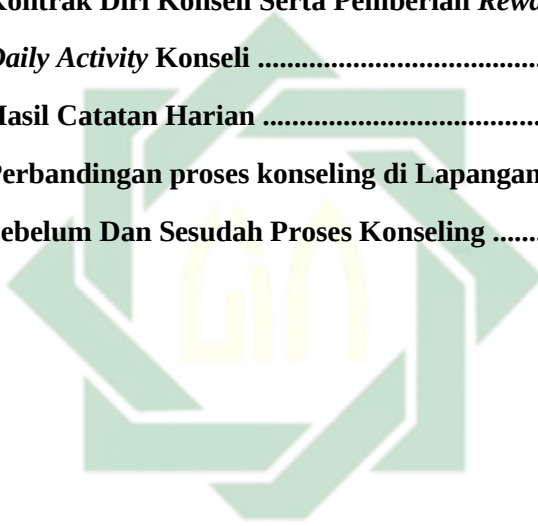
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Lokasi penelitian.....	35
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Tahap tahapan Penelitian.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Validitas Data	43
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	47
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	47
2. Deskripsi Konselor	49
3. Deskripsi Konseli.....	50
4. Deskripsi masalah konseli.....	51
B. PENYAJIAN DATA.....	52
1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas.Islam Negeri.Sunan.Ampel.Surabaya	52
2. Deskripsi Hasil Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Ampel Surabaya	71
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	72
BAB V PENUTUP	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran dan Rekomendasi	94
C. Keterbatasan Penelitian	95

DAFTAR PUSTAKA96



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jenis Data Dan Sumber Data	37
Tabel 4.1 Perbatasan Wilayah Desa Blawi Karangbinangun Lamongan.....	48
Tabel 4.2 Kontrak Diri Konseli Serta Pemberian <i>Reward</i>	63
Tabel 4.3 <i>Daily Activity</i> Konseli	65
Tabel 4.4 Hasil Catatan Harian	67
Tabel 4.5 Perbandingan proses konseling di Lapangan	73
Tabel 4.6 Sebelum Dan Sesudah Proses Konseling	87



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa angkatan 2017 serta 2018 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yaitu mahasiswa jenjang tua yang diharuskan untuk mengerjakan tugas akhir seperti proposal dan Skripsi. Skripsi digunakan mahasiswa sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa pada jenjang ini lebih sering mengalami gangguan tidur atau insomnia, yang disebabkan oleh masalah-masalah akademik yang sedang dihadapi.

Melihat fenomena saat ini, mahasiswa memiliki kebiasaan mengakses media sosial sebelum tidur. Hal ini menyebabkan mahasiswa menggunakan waktu tidur untuk mengakses media sosial sehingga mahasiswa menunda waktu tidurnya dan durasi tidur semakin pendek. Oleh karena itu, mahasiswa sering mengeluh mengalami Insomnia.

Bukan hanya itu, karena kita juga masih pada masa pandemi jadi semua aktifitas dialihkan menjadi online, dan membuat mahasiswa kurang melakukan aktifitas. Sehingga mahasiswa dituntut untuk selalu menggunakan gadget. Akibatnya karena sering menggunakan gadget mahasiswa jadi sering menyeleweng dari yang ingin mengerjakan tugas menjadi membuka sosial media ataupun menonton film yang membuatnya tidak sadar bahwa jam tidurnya sudah terlewat.

Seperti halnya yang dialami oleh konseli saya, yang berinisial S. Adapun hasil wawancara yang telah didapatkan pada tanggal 15 oktober 2021. S menjelaskan bahwa dirinya mengalami gangguan tidur karena beberapa alasan yang sedang dialaminya. S adalah mahasiswi akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir. S sebelum tidur bermain sosial media sampai lupa dengan waktu dan akhirnya tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan menjadi terbengkalai dan berakhir dengan overthinking dan tidak bisa tidur. Insomnia ini sangat berdampak pada kehidupan S. Tidur tidak teratur, sulit berkonsentrasi, tidak mempunyai energi dan lekas marah.¹

Tidur adalah suatu sistem fisiologis yang penting untuk kebutuhan hidup manusia. Apabila seorang individu tidak memiliki intensitas tidur yang teratur, maka individu tidak akan bisa bertahan hidup. Saat proses tidur berlangsung terdapat penyembuhan sebagai pengembalian keadaan fisik menjadi seperti semula. Jika terdapat kendala pada saat tidur dalam jangka periode yang cukup panjang, maka kondisi jasmani, rohani serta daya produksi pada seorang individu juga akan terhambat. Kualitas tidur juga sangat berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh manusia. individu yang memiliki gangguan tidur atau insomnia dalam jangka waktu tertentu, akan berakibat kehilangan fokus, sulit dapat menjalankan tugas dengan baik apabila menjalankan kegiatannya serta tidak bisa menahan amarahnya dan suasana hatinya mudah sekali berubah-ubah.²

¹ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 15 oktober 2021

² Liya Rosdiana Sholehah, "Penanganan Insomnia" *Jurnal Kesehatan*, Vol. 1, No. 1, 2012, 232.

Insomnia adalah suatu keadaan dimana adanya gangguan dalam suatu jumlah, kualitas, dan intensitas tidur terhadap seseorang. Insomnia juga memiliki dampak terhadap pertumbuhan fisik, pikiran, perasaan dan interaksi sosial pada orang dewasa. Gejala tersebut mengindikasikan besarnya kemungkinan terjadi masalah pendidikan, pikiran, kesehatan, dan tingkah laku pada orang dewasa. Masalah tersebut dapat diperbaiki dan dicegah secara relevan dengan membenahi jumlah dan intensitas tidur yang cukup. Gangguan tidur merupakan suatu keluhan yang sering ditemukan pada penderita. Gangguan tidur dapat diderita oleh semua kalangan masyarakat yang kaya, miskin, berpendidikan tinggi dan rendah, remaja maupun usia lanjut³

Rafknowledge juga memiliki pendapat bahwa Insomnia merupakan keluhan yang kerap terjadi berupa hambatan-hambatan misalnya kesusahan memulai tidur, tidak mendapatkan tidur yang nyenyak, sulit untuk tidur lama maupun menjaga agar dalam keadaan tidur, saat tidur sering bangun pada pertengahan malam, dan selalu bangun tidur lebih dulu atau masih terlalu pagi.⁴

Berdasarkan pengertian diatas Insomnia atau gangguan tidur merupakan gangguan kesulitan mengawali atau menjaga agar tetap tidur secara berkepanjangan.

NSF (National Sleep Foundation) berpendapat bahwa insomnia bisa menyebabkan berbagai dampak terhadap

³ Iskandar Japardi 2002. *Gangguan tidur*. Fakultas Kedokteran. Buku Online, diakses pada 16 Oktober 2021, <https://123dok.com/document/q7oxg2oy-gangguan-iskandar-japardi-fakultas-kedokteran-bagian-universitas-sumatera.html>

⁴ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004), 56

individu. Ketika individu memiliki tidur yang kurang, individu akan lebih lambat dalam hal berpikir dan beraktivitas, banyak melakukan kesalahan, dan sulit untuk berkonsentrasi. Hal ini mengakibatkan produktivitas kerja menurun dan dapat mengakibatkan dampak negatif.⁵

Adapun tanda dari kuasa Allah SWT dan dari banyak rahasia-Nya adalah tidur. Jika seorang individu dapat mengelola tidurnya dengan cukup dan teratur, maka individu akan bisa melakukan amal ibadah dan melakukan aktivitasnya dengan baik, cekatan dan penuh semangat. Jika individu tidak memiliki tidur dan istirahat yang secukupnya, maka individu akan terlihat letih dan lesu. Allah berfirman

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Terjemahan: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurnu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (Q.S. Ar Rum : 23)⁶

Apabila kualitas tidur tidak terpenuhi, maka pada saat bangun tidur akan sering merasakan pegal-pegal, tidak segar dan kurang tidur. Meskipun kehilangan sedikit waktu

⁵ M Zeidler, 2011. *Insomnia*. Buku Online, diakses pada 16 oktober 2021, <http://www.emedicina.medscape.com/article/1187829.com>

⁶ Al-Qur'an, *Ar-Rum*: 23

tidur saja, akan memiliki dampak yang berpengaruh untuk menjalankan aktivitas, kemampuan untuk berkonsentrasi, melakukan pekerjaan sehari-hari, kecakapan dalam berkomunikasi, dan dampak untuk kesehatan secara umum, termasuk sistem kekebalan tubuh.

Adapun sebagian individu yang masih terjaga meskipun telah lama berbaring di tempat tidur, bukan tidak ngantuk tetapi sebenarnya tidak dapat tidur. Situasi semacam ini dapat berlangsung secara terus-menerus, karena kurang tidur menjadikan individu menjadi lemah, lesu dan letih.⁷ Insomnia harus segera ditangani kalau tidak akan berbahaya bagi penderitanya. Seperti mudah marah, pekerjaan terbengkalai, wajah kusut, jam tidur berantakan, sulit berkonsentrasi dll. Jika seseorang tidak memiliki insomnia atau gangguan tidur, maka seseorang itu akan lebih enjoy menjalani harinya, merasa tenang, tidak memiliki pekerjaan yang menumpuk dan mudah berkonsentrasi.

Apabila menerapkan Teknik *Self Management* yang menjadi suatu teknik yang dapat mencegah timbulnya masalah insomnia atau gangguan tidur. Alasan Teknik *self management* dianggap paling benar untuk membantu klien mengatasi insomnia adalah karena Teknik *self management* tidak menyebabkan individu tergantung serta bisa dipakai untuk memberi bantuan pada klien untuk mengelola tingkah laku dengan bantuan diri sendiri.

Self management atau manajemen diri merupakan suatu teknik untuk mengubah tingkah laku individu yang pada prosesnya klien disuruh untuk memfokuskan perubahan

⁷ Dwi Sunar Prasetyono, *Tanda Bahaya Dari Tubuh* (Yogyakarta: flashbooks, 2016), 47-48

perilaku konseli dengan menggunakan teknik ataupun gabungan dari teknik terapeutik.⁸

Stewart dan Lewis berpendapat bahwa *self management* merupakan penguasaan seseorang dalam mengubah tingkah lakunya atau kemampuan untuk melaksanakan sesuatu yang telah terencana. Meskipun cara-cara yang dilakukan itu sulit, usaha dalam mengubah tingkah laku tersebut bisa dicapai ketika proses konseling, dikarenakan dengan suatu proses belajar tingkah laku seseorang dapat mengalami perubahan.⁹

Berdasarkan beberapa uraian dan fenomena yang telah dijelaskan sehingga peneliti mendapatkan sebuah dorongan untuk melaksanakan penelitian dengan topik “Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan penjelasan pada latar belakang tersebut, sehingga bisa ditarik rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana Konseling Islam Dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

⁸ Cormier&Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. (Monterey, california: Books/Cole Publishing Company, 1985), 519

⁹ Lubis Lumongga Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 50

2. Bagaimana Perubahan Perilaku Dari Konseling Islam Dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui Konseling Islam Dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2. Untuk mengetahui Perubahan Perilaku Dari Konseling Islam Dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

D. Manfaat Penelitian

Semoga penelitian ini mampu memberikan faedah yang baik pada peneliti, pembaca, maupun masyarakat. Adapun manfaat penelitian adalah seperti dibawah ini:

1. Manfaat Teoritis

Dengan harapan hasil penelitian ini mampu dimanfaatkan menjadi sarana perluasan ilmu dan sasaran tinjauan dan dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan baru bagi peneliti dan praktisi dengan topik penelitian yaitu konseling Islam dengan teknik self management untuk mengatasi Insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

2. Manfaat Praktis

- a. Dengan adanya hasil penelitian ini peneliti mengharapkan bisa bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan, pandangan dan pendapat supaya peneliti mampu melaksanakan layanan konseling dengan optimal kepada konselinya.
- b. Dengan adanya hasil penelitian ini peneliti mengharapkan bisa menjadikan faedah dan bermanfaat untuk konseli atau klien agar saat menjalani kehidupan sehari-hari bisa bermanfaat dan positif.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Tohari Musnamar mengatakan bahwa konseling islam merupakan proses pemberian bantuan kepada perseorangan dalam mewujudkan keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT yang harus taat pada aturan, perintah dan petunjuk Allah untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.¹⁰

Menurut Saiful Akhyar, proses konseling islam adalah pertemuan tatap muka (face to face) antara dua orang atau lebih. Proses ini bertujuan untuk menemukan kedamaian dan ketenangan hidup didunia dan akhirat, yang selalu menjadikan Allah SWT sebagai tempat bersandar dan tempat bergantung dalam bertindak, agar

¹⁰ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Pres, 1992), 5.

setiap perbuatan selalu mendapat perlindungan dan pertolongan oleh Allah SWT.¹¹

Konseling islam merupakan bantuan dari konselor kepada konseli dalam rangka membantu konseli untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapinya sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadist.¹²

Berdasarkan paparan diatas diambil kesimpulan bahwa Konseling islam merupakan bantuan dan dukungan terhadap individu agar hidupnya sesuai dengan petunjuk serta ketentuan dari Allah SWT, sehingga memungkinkan mereka untuk menemukan keselamatan serta kegembiraan di dunia dan akhirat. Pada dasarnya memiliki tujuan membantu seseorang memecahkan masalahnya karena pada dasarnya setiap orang harus hidup sesuai dengan ketentuan Allah SWT agar mereka selamat

2. Teknik *Self Management*

Menurut Gantina mengemukakan bahwa pengelolaan diri merupakan proses seseorang mengelolah tingkah lakunya sendiri.¹³ sedangkan Stewart dan Lewis mengemukakan bahwa pengelolaan diri atau *self management* merupakan penguasaan seseorang dalam mengubah tingkah lakunya ataupun kemampuan seseorang dalam menjalani suatu upaya yang telah terencana. Walaupun cara-cara yang dilakukan itu sulit, usaha dalam mengarahkan tingkah

¹¹ Termizi, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Medan: Perdana Publishing, Kelompok Penerbit Perdana Mulayana Sarana, 2018), 28.

¹² Puji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan islam* (Surabaya: Dakwah Digital Pres, 2009), 6.

¹³ Lubis Lumongga Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 50.

laku tersebut dicapai ketika proses konseling, dikarenakan dari suatu proses belajar tingkah laku seseorang dapat mengalami perubahan.¹⁴ Menurut Komalasari, dkk mengemukakan pengelolaan diri atau self management merupakan proses seseorang mengelola tingkah lakunya sendiri. Dalam teknik ini seorang individu berperan serta untuk sebagian atau keseluruhan komponen dasar yakni: menetapkan sasaran tingkah laku, mengamati tingkah laku tersebut, menentukan strategi yang akan digunakan, menjalankan strategi yang telah ditentukan, serta menilai keefektifan strategi yang telah dilakukan.¹⁵

Self management merupakan perubahan tingkah laku seseorang yang menuju pada suatu tujuan atau suatu prosedur yang memiliki tujuan dan akan diarahkan secara efisien. Seorang individu menghadapi suatu masalah pengelolaan diri dari segi waktu.

Teknik *self management* merupakan suatu aktivitas penanganan diri atau pengelolaan diri untuk merubah suatu tingkah laku seseorang termasuk pengelolaan waktu atau masa, sebagaimana yang terkandung pada sabda Allah SWT yang terdapat pada Q.S. Al-Ashr ayat 1 sampai 3 sebagai berikut:

وَالْعَصْرُ ﴿١﴾
إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ هُ وَتَوَّصُوا
بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

¹⁴ Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), 150.

¹⁵ G Komalasari, E Wahyuni, & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2016), 180.

Terjemahan : “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran.” (Q.S Al-Ashr: 1-3)¹⁶

Konseli merupakan mahasiswa semester akhir UIN Sunan Ampel Surabaya yang sedang dituntut agar melakukan praktek semacam (KKN) kuliah kerja nyata serta (PPL) praktek pengalaman lapangan belum lagi menyelesaikan proposal, karena banyaknya tugas yang menumpuk konseli merasa tertekan dan stress. ketika konseli merasa tertekan dan stress, konseli bermain sosial media sampai lupa waktu. Sampai mengganggu kegiatan sehari-hari termasuk tidur.

Klien tidak mengenal waktu saat bermain sosial media seperti TikTok, Instagram, Twitter sampai larut malam dan berakhir tidak bisa tidur. sebagaimana yang telah terjadi seperti diatas, maka peneliti berinisiatif untuk memberikan teknik *self management* agar konseli dapat merubah tingkah lakunya sendiri dengan baik dan benar.

3. Insomnia

Gangguan tidur merupakan suatu keadaan dimana seorang individu beresiko terhadap perubahan kualitas dan kuantitas pola istirahat yang mengakibatkan kurangnya kenyamanan.¹⁷ Jika seorang individu mengalami insomnia maka akan merasa

¹⁶ Al-Qur'an, *Al-Ashr* : 1-3

¹⁷ Iskandar Japardi 2002. *Gangguan tidur*. Fakultas Kedokteran. Buku Online, diakses pada 16 Oktober 2021, <https://123dok.com/document/q7oxg2oy-gangguan-iskandar-japardi-fakultas-kedokteran-bagian-universitas-sumatera.html>

mengantuk saat siang hari karena kulit dan kuantitasnya tidak terpenuhi atau tidak cukup.

Adapun pengertian Insomnia adalah kesulitan tidur yang kerap kali menjadi gangguan. Gangguan tidur seperti ini bisa berpengaruh pada banyak hal seperti sedang melakukan kerjaan, kegiatan sehari-hari dan keadaan kesehatan bagi penderita.¹⁸ Menurut Rafknowledge mengemukakan bahwa gangguan tidur merupakan gangguan yang sering muncul pada diri seseorang berupa hambatan seperti kesulitan tidur, tidur tidak damai dalam keadaan gelisah, sulit untuk tetap dalam keadaan tidur, sering terbangun pada tengah malam, dan sering terbangun lebih awal.¹⁹

Mahasiswa pada jenjang akhir umumnya memiliki beban untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir untuk syarat mendapatkan gelar sarjana. Skripsi adalah sebuah hasil kemampuan akademik mahasiswa dengan melakukan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan yang telah dikaji. Student Health and Welfare mengemukakan apabila individu menghadapi stress atau kecemasan maka dapat menyebabkan masalah terhadap tidurnya.²⁰ Gangguan tidur berpengaruh pada kegiatan akademik, seperti fokus belajar yang menurun, kurangnya motivasi belajar, kesehatan fisik yang menurun, terjalannya hubungan

¹⁸ Potter & Perry. *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*, Edisi 4 volume 2. (Jakarta: EGC, 2006), 11.

¹⁹ Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta : Elex Media Komputindo, 2006), 57.

²⁰ Student Health & Welfare 2004. *Insomnia* . Buku Online, Diakses pada 16 Oktober 2021 <http://www.admin.ox.ac.uk/shw/insomnia.shtml>.

dengan lingkungan atau sesama individu yang kurang baik, dan tugas yang selalu tertunda atau terbengkalai.²¹

F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan yang dipergunakan untuk membuat penelitian ini terdapat lima bab utama dan didalamnya terdapat beberapa sub bab, yaitu seperti dibawah ini :

Bab I merupakan pendahuluan, dalam bab ini berisikan pendahuluan yang menjelaskan tentang permasalahan atau persoalan yang dijelaskan pada latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep serta sistematika pembahasan.

Bab II merupakan tinjauan pustaka, pada bab ini mencakup tentang landasan teori yang didasarkan pada penelitian. Bab ini mencakup beberapa kajian teoritis mengenai Konseling Islam, Teknik *Self Management*, Insomnia, dan penelitian terdahulu yang relevan. Pada Konseling Islam akan dijelaskan mengenai pengertian, tujuan, ciri-ciri dan langkah-langkah .Adapun bagian Teknik *Self Management* akan dijelaskan mengenai pengertian, tujuan, manfaat dan tahap-tahap. Selain menjelaskan Teknik *Self Management* juga menjelaskan Insomnia yang akan dibahas didalamnya meliputi pengertian Insomnia, faktor insomnia, gejala insomnia, dan dampak insomnia

Bab III berisi metode penelitian yaitu menggambarkan tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian,

²¹ J F Gaultney, "The Prefalence of Sleep Disorders in College Students Impact on Academic Performance " Journal of American College Health, Vol. 59, No. 2, 2010, 26

jenis serta sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan. Dalam bab ini mendefinisikan gambaran umum lokasi penelitian dan membahas penyajian data yang mencakup tentang Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi Insomnia pada Mahasiswa Tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Bab V yakni penutup, pada bab terakhir ini mencakup kesimpulan yang berisi tentang menjawab permasalahan pada rumusan masalah, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.



BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Ajaran agama islam menyimpan khazanah yang digunakan untuk membantu manusia memecahkan masalah yang dihadapinya dalam kehidupannya. Dalam ajaran agama islam tertanam konsep konseling islam, dalam proses pertemuan tatap muka (face to face) seorang konselor dan konseli yang sedang menghadapi suatu problem yang terjadi dalam kehidupannya serta berjuang untuk menyelesaikan permasalahannya yang terjadi untuk mewujudkan amanah dalam ajaran islam.²²

Menurut Aziz konseling islam merupakan suatu proses seorang konselor membantu individu dalam memberi nasehat untuk membuat suatu pilihan dan keputusannya sendiri untuk mendapatkan informasi. Keputusan tersebut haru sesuai dengan ajaran Al-Qur'an, Hadist, sunnah Nabi SAW dan ijmak ulama.²³

Menurut Hellen konseling islam merupakan upaya memberikan bantuan kepada individu dalam

²² M.Fuad Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta: Grup Penerbit CV Budi Utama, 2019), 18

²³ M Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*. (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.2004), 189

mengulang penyimpanan perkembangan fitrah agama yang ia miliki, sehingga individu tersebut dapat menyadari perannya sebagai khalifah Allah SWT sehingga dapat terciptanya hubungan baik dengan Allah serta terciptanya hubungan baik manusia dengan alam semesta.²⁴

Dari definisi konseling islam diatas, disimpulkan bahwa konseling islam adalah usaha yang dilakukan oleh konselor untuk membantu klien dalam memecahkan masalah dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits.

b. Tujuan Konseling Islam

Tujuanya yakni membantu konseli untuk dapat mengambil suatu keputusan untuk melakukan perbuatan baik serta terdapat manfaat untuk kehidupan di dunia maupun kelak di akhirat.

Achmad Mubarak berpendapat bahwa tujuan konseling islam:

- 1) Pemberian bantuan konseli supaya tidak menghadapi masalah
- 2) Jika orang sudah dalam kesulitan, maka konseling dilakukan dengan tujuan untuk membantu konseli dalam memecahkan masalahnya

Bagi konseli islam berupaya agar konseli yang telah sembuh secara efektif dapat menjaga kesehatan jiwanya serta mengembangkan potensinya supaya

²⁴ M.Fuad Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta: Grup Penerbit CV Budi Utama, 2019), 19

tidak menjadi sumber masalah bagi diri sendiri dan orang lain.²⁵

Tujuan konseling islam tersebut menitik beratkan pada proses pemecahan masalah yang dialami oleh konseli. Serta menjelaskan bagaimana seharusnya sikap dan perilaku yang harus ada serta dimiliki oleh konseli yang telah berhasil diberi konseling islam.

Dengan begitu maka tujuan dari konseling islam yaitu untuk membantu seorang individu dalam menghadapi suatu permasalahan yang mana dapat terselesaikan dengan cara menumbuhkan kembali rasa percaya kepada Allah SWT.

c. Ciri-ciri Konseling Islam

Adapun ciri-ciri konseling islam yaitu :

- 1) Konselor memberikan bantuan pada konseli serta konseli meminta bantuan atau nasehat kepada konselor yang merupakan kewajiban atau suatu keharusan.
- 2) Konsekuensi dari konselor yang menyimpang dari wahyu dapat mengakibatkan dampak yang fatal baginya maupun berakibat fatal bagi konseli, Allah SWT akan menghukum mereka sebagai orang yang telah mendustakan agama.
- 3) Paradigma wahyu dan keteladanan para-Nabi dan Rasul serta ahli warisnya.
- 4) Sistem konseling islam diawali dengan pengaruh ayat-ayat Allah terhadap kesadaran hati Nurani,

²⁵ Abdul Basit, *Konseling Islam* (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2017), 11.

yang dilanjutkan dengan prosedur konseling untuk membersihkan, memberantas dan menyucikan sumber-sumber penyimpangan

- 5) Koselor sejati adalah mereka yang selalu berada di bawah bimbingan Allah SWT dan Al-Qur'an dalam proses kegiatan konselingnya.

Ada dua konsep dalam konseling islam yaitu:

- a) Dimensi spiritual ini untuk membimbing manusia dalam kehidupan spiritualnya agar menjadi orang yang beriman dan bertakwa kepada Allah.
- b) Tujuan dari dimensi material yakni untuk membantu individu dalam mengatasi masalah dalam hidupnya supaya dapat maju dalam kehidupannya.²⁶

d. Langkah-langkah Konseling Islam

Terdapat 5 tahapan proses dalam konseling islam, berikut penjelasan singkat dari setiap tahapnya :²⁷

- 1) Tahap identifikasi masalah
Pada tahap ini merupakan Langkah untuk mengidentifikasi masalah serta gejala yang terlihat. Konselor mencari tahu masalah apa yang dialami konseli. Pada tahap ini, konselor terlebih dahulu mencatat kasuskasus yang memerlukan penanganan konseling.
- 2) Tahap diagnose

²⁶ Syaiful Ahkyar, *Konseling Islami dan Kesehatan*. (Bandung: Media Perintis, 2011), 85-86

²⁷ I.Djumhur Ulama, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Bandung: CV Ilmu, 1975), 104-106

Tahap diagnosis merupakan penetapan permasalahan yang konseli hadapi berdasarkan latar belakang masalah. Dalam metode ini, konselor melakukan penelitian terhadap konseli untuk mengumpulkan data. Setelah data terkumpul, permasalahan yang dihadapi oleh konseli ditentukan.

3) Tahap Prognosa

Prognosa merupakan tahap menetapkan jenis bantuan terapi yang akan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.

4) Tahap Terapi

Terapi merupakan pelaksanaan bantuan. Tahap pelaksanaan yang telah ditetapkan pada tahap prognosis. Pelaksanaan terapi memakan waktu yang banyak, oleh karena itu prosesnya pun berkelanjutan serta memerlukan pengamatan yang cermat.

5) Tahap Evaluasi dan Follow Up

Tahap evaluasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseling yang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Serta follow up untuk melihat perkembangan selanjutnya yang terjadi pada konseli. Tahap konseling islam yang digunakan dalam penelitian ini, hanya saja pada penelitian ini tahap terapi peneliti memasukkan teknik *self management* yang didalamnya tidak lepas dari sentuhan islami serta menjadikan AlQur'an sebagai landasannya.

2. Teknik Self Management

a. Pengertian Self Management

Menurut Gantina pengelolaan diri merupakan proses seseorang mengelola tingkah lakunya sendiri.²⁸ sedangkan Stewart dan Lewis berpendapat bahwa manajemen diri atau *self management* merupakan penguasaan individu untuk mengubah tingkah lakunya atau melaksanakan sesuatu yang telah terencana. Meskipun metode yang digunakan itu sulit, usaha untuk mengarahkan tingkah laku yang ingin dicapai ketika proses konseling, dikarenakan dengan suatu proses belajar tingkah laku seseorang dapat mengalami perubahan yang diinginkan.²⁹

Self management atau manajemen diri merupakan suatu teknik untuk mengelola perilaku individu yang pada prosesnya klien disuruh untuk memfokuskan pada pengubahan tingkah laku konseli dengan menggunakan teknik atau gabungan dari teknik terapeutik.³⁰

Menurut Cooper, Heron, dan Heward pengelolaan diri merupakan suatu terapi pengurusan seorang individu atau penanganan seorang individu yang digolongkan menjadi dua hal tingkah laku

²⁸ Lubis Lumongga Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 50.

²⁹ Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), 150

³⁰ Cormier&Cormier. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*, Monterey, (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1985), 519

yakni pertama tingkah laku target yang ingin diperbaiki oleh pelaku dan kedua tingkah laku pengendalian diri yang ingin diubah oleh individu. Hal ini dilakukan untuk mengendalikan tingkah laku target.³¹

Soekadji berpendapat tentang *self management* adalah proses dimana seseorang mengontrol atau mengendalikan perilakunya dengan usaha sendiri. Dalam proses ini, konseli biasanya berperan serta dalam lima komponen dasar yaitu: memiliki sasaran tingkah laku, mengontrol tingkah laku yang ingin diubah, menentukan strategi yang akan digunakan, menjalankan serta menilai keefektifan strategi yang telah dilakukan.³²

Seperti penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self management* merupakan proses dimana konseli mengendalikan pengubahan perilakunya sendiri yang pada mengubah perilakunya digunakan keterampilan yang terdapat pada proses konseling. Ketika individu dapat mengendalikan atau mengontrol seluruh aspek yang terdapat dalam dirinya termasuk kognitif, emosional, serta perilaku sehingga seseorang dapat dikategorikan telah memiliki pengelolaan diri.

b. Tujuan Teknik Self Management

Adapun tujuan manajemen diri atau self mnagement adalah untuk mengelola tingkah laku

³¹ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta Indonesia: PT Indeks, 2011), 180.

³² Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), 150.

individu yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Pada saat sesi konseling, konselor serta konseli bekerja sama untuk menetapkan sasaran atau target yang ingin dituju. Konselor membimbing konseli dalam menetapkan target atau tujuan, tetapi konseli juga wajib ikut serta dalam proses konseling. Sesudah melakukan proses konseling pengelolaan diri telah usai konselor berharap konseli dapat mengelola atau mengembangkan tingkah laku, pikiran, dan perasaan yang telah diharapkan, bisa mengembangkan keterampilan baru seperti yang diinginkan, bisa mengembangkan keterampilan hingga di luar proses konseling, dan melakukan perkembangan yang baik serta mencapai sasaran yang diinginkan.³³

c. Manfaat Teknik Self Management

Konseli berperan penting atas keberhasilan penerapan teknik manajemen diri atau self management. Ketika menerapkan teknik self management biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan yang bermaksud untuk menghapuskan faktor penyebab (antecedent) serta mendukung tingkah laku yang akan dihilangkan. Perubahan lingkungan bisa berwujud :

- 1) Mengelola lingkungan fisik sampai tingkah laku yang tidak diinginkan tidak akan atau tidak mungkin dilakukan. Contohnya orang yang gemar “nyemil” mengubah lingkungan agar

³³ Annisa. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2017, 24.

tidak ada makanan yang bisa menghasut untuk memiliki keinginan “nyemil”

- 2) Mengelola lingkungan Social sampai lingkungan social turut mengubah perilaku konseli
- 3) Mengelola lingkungan atau kebiasaan sampai tingkah laku tersebut tidak diinginkan, melakukannya hanya pada kurun waktu dan tempat yang terbatas saja.

d. Langkah-langkah Terapi *Self Management*

Gunarsa menjelaskan tentang langkah-langkah terapi *self management* mencakup pengamatan diri (self monitoring), reinforcement atau penguatan yang positif (self reward), kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri (self contracting), serta pengendalian rangsangan (stimulus control).³⁴

- 1) Pemantauan Diri (self monitoring) adalah suatu proses memahami dan mencatat seluruh kegiatan yang berhubungan dengan diri sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan sekitar. Dengan pemantauan diri ini, klien meneliti dan memahami tingkah laku masalah, memeriksa penyebab berlangsungnya suatu permasalahan (antecedent) dan membuat sebuah hukuman.
- 2) Reinforcement atau penguatan positif (self reward) bertujuan untuk memberi bantuan kepada klien mengendalikan dan mengelola tingkah lakunya melalui hasil dari perbuatan yang dilakukan sendiri. Apresiasi diri

³⁴ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan psikologi*. (Jakarta : Gunung Mulia, 2004), 225.

dipergunakan untuk menumbuhkan ataupun menetapkan tingkah laku yang diharapkan. Anggapan dasar terapi ini yaitu bahwa dalam penerapannya, apresiasi diri sejalan dengan imbalan yang diberikan dari luar. Dengan kata lain, apresiasi yang diberikan oleh diri sendiri sama saja dengan apresiasi yang diberikan oleh orang luar, dan manfaat dari hal tersebut yaitu dapat mendorong tingkah laku target.

- 3) Kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri (self contracting) terdapat berbagai tahapan dalam self contracting ini adalah sebagai berikut :
- a) klien membuat rencana untuk mengubah kognitif, tingkah laku, dan emosional yang diharapkan.
 - b) klien percaya pada segala sesuatu yang ingin dia ubah.
 - c) klien berkontribusi dengan teman/keluarga dalam program manajemen diri yang sedang dijalankan.
 - d) klien menanggung dampak dengan program pengelolaan diri yang dijalannkanya
 - e) pada dasarnya apapun yang diharapkan klien dalam hal mengubah fikiran, tingkah laku dan emosional merupakan untuk klien itu sendiri.
 - f) klien menentukan aturan untuk dirinya sendiri pada saat melaksanakan proses *self management*.

- g) Pengelolaan atau pengendalian pada rangsangan (*self control*)

Terapi atau teknik ini digunakan untuk mengubah ataupun memperbaiki lingkungan sebagai dukungan tertentu ataupun tindakan yang ditargetkan.

e. Keunggulan dan kelemahan Teknik Self Management

1) Keunggulan Teknik *Self Management*

- a) Dalam penerapannya lumayan mudah dilakukan.
- b) pelaksanaanya digabungkan dengan beberapa pembinaan atau pelatihan yang lain.
- c) Pembinaan ini bisa membantu mengelola tingkah laku seseorang secara langsung melewati perasaan dan perilakunya.
- d) Dapat dilaksanakan tidak hanya untuk seorang diri, melainkan bisa juga dalam bentuk kelompok.

2) Kelemahan Teknik *Self Management*

- a) Tidak terdapat dorongan serta kewajiban yang besar terhadap seseorang.
- b) Sasaran tingkah laku kerap kali memiliki sifat pribadi dan kesannya sangat personal atau individual terkadang susah untuk dijelaskan, maka dari itu konselor kesulitan untuk memutuskan bagaimana mengamati serta menilai.
- c) Keadaan lingkungan dan kondisi seseorang di masa depan seringkali tidak bisa tertata

dan diperkirakan serta memiliki sifat yang rumit.

- d) Pribadi memiliki sifat mandiri
- e) Konselor menentukan rencana yang harus dilakukan oleh klien.

3. Insomnia

a. Pengertian Insomnia

Insomnia adalah suatu situasi yang ditandai dengan terjadinya hambatan pada jumlah, kuantitas atau durasi tidur pada seorang individu. Insomnia dapat menghambat pertumbuhan jasmani, perasaan, pikiran, dan interaksi sosial orang dewasa. Fakta ini menunjukkan besarnya kemungkinan bahwa masalah pendidikan, emosional atau perasaan, kesehatan, dan interaksi sosial pada orang dewasa hal tersebut bisa dihentikan atau ditingkatkan secara matang dengan intervensi, yakni meningkatkan jumlah durasi tidur dengan baik. Gangguan tidur merupakan suatu keadaan dimana seorang individu beresiko terhadap perubahan kualitas dan kuantitas pola istirahat yang mengakibatkan kurangnya kenyamanan.³⁵

Menurut Rafknowledge mengemukakan bahwa gangguan tidur merupakan gangguan yang sering muncul pada diri seseorang berupa hambatan seperti kesulitan tidur, tidur tidak damai dalam keadaan gelisah, sulit untuk tetap dalam keadaan tidur, sering

³⁵ Iskandar Japardi 2002. *Gangguan tidur*. Fakultas Kedokteran. Buku Online, diakses pada 16 Oktober 2021, <https://123dok.com/document/q7oxg2oy-gangguan-iskandar-japardi-fakultas-kedokteran-bagian-universitas-sumatera.html>

terbangun pada tengah malam, dan sering terbangun lebih awal.

b. Faktor penyebab Insomnia

- 1) Mengalami gangguan stres atau kecemasan, umumnya ditimbulkan dikarenakan seseorang terlalu memperdulikan suatu masalah yang tengah terjadi.
- 2) Selain depresi dapat mengakibatkan insomnia, depresi juga dapat mengakibatkan dorongan untuk tidur terus menerus atau insomnia karena seseorang ingin membebaskan pikirannya dari masalah yang sedang dilalui. Jadi depresi dapat mengakibatkan insomnia dan begitu pun sebaliknya insomnia dapat mengakibatkan depresi.
- 3) Terbiasa dengan pola makan yang tidak teratur, memakan makanan berat sebelum tidur dapat membuat seseorang susah untuk mengawali tidur.
- 4) Kafein, nikotin dan alkohol, kafein dan nikotin merupakan zat stimulan. Alkohol bisa mengganggu intensitas atau kualitas tidur.
- 5) Gaya hidup yang rendah gerak atau olahraga juga dapat menjadi salah satu penyebab seseorang susah mengawali tidur³⁶

c. Gejala Insomnia

Gejala yang muncul saat insomnia terjadi antara lain sulit tidur atau mendapatkan tidur malam yang nyaman. Kondisi ini bisa terjadi selama semalaman

³⁶ Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta : Elex Media Komputindo, 2006), 57-58.

dan dalam jangka waktu sehari-hari, berminggu - minggu dan bisa lebih lama dari yang dibayangkan, kelelahan ketika bangun tidur serta tidak merasa segar atau rileks saat bangun, seringkali tidak merasa mengantuk sama sekali, pada pagi hari sering mengalami sakit kepala, sulit untuk berkonsentrasi, lekas marah , mata merah karena kurang kualitas tidur dan mudah merasa mengantuk pada siang hari.³⁷

Menurut Rafknowledge mengemukakan bahwa gangguan tidur merupakan gangguan yang sering muncul pada diri seseorang berupa hambatan seperti kesulitan tidur, tidur tidak damai dalam keadaan gelisah, sulit untuk tetap dalam keadaan tidur, sering terbangun pada tengah malam, dan sering terbangun lebih awal. Gangguan tidur dimulai dengan munculnya tanda-tanda seperti berikut :³⁸

- 1) Kesulitan tidur atau tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Kondisi ini bisa terjadi selama semalaman serta dalam jangka waktu sehari-hari, berminggu - minggu dan bisa lebih lama dari yang dibayangkan.
- 2) Bangun tidur dalam keadaan lelah ketika bangun tidur serta tidak merasakan kesegaran atau rileks saat bangun. Individu yang mengalami gangguan tidur seringkali tidak merasa mengantuk sama sekali. Meskipun mengantuk tetapi tetap tidak bisa tidur.

³⁷ Amirta Y. *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*, (Purwokerto Utara: Keluarga Dokter, 2009), 50

³⁸ Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta : Elex Media Komputindo, 2006), 57-60

- 3) Pada pagi hari mengalami sakit kepala. Hal ini biasa disebut dengan “dampak mabuk” padahal kenyataannya seseorang itu tidak meminum minuman keras atau alkohol pada malam hari.
- 4) Sulit untuk berkonsentrasi
- 5) Lekas marah atau tidak bisa mengontrol amarahnya.
- 6) Mata merah karena kurang tidur
- 7) Mudah merasa ngantuk pada siang hari.

d. Dampak Insomnia

Adapun dampak dari insomnia dapat menyebabkan seseorang sulit berkonsentrasi saat belajar dan dapat mengalami peningkatan stress atau kecemasan, hal ini seperti yang dijelaskan oleh Rafknowledge bahwa pengaruh dari insomnia dapat berupa :

- 1) kehilangan konsentrasi saat mengemudi
- 2) kehilangan fokus saat belajar
- 3) konsentrasi menurun yang diakibatkan oleh kurangnya intensitas tidur
- 4) melemahnya sistem kekebalan atau kesehatan tubuh
- 5) meningkatnya stres atau kecemasan
- 6) Tidak mempunyai semangat untuk melakukan aktivitas sehari-hari
- 7) mudah lupa akan sesuatu

8) obesitas atau kelebihan berat badan.³⁹

e. Manfaat Tidur

Adapun faedah tidur untuk tubuh adalah seperti dibawah ini:

- 1) Tidur memiliki manfaat untuk mengendalikan keselarasan terhadap fisik, perasaan, serta kesehatan. Stress atau kecemasan bisa dikurangi atau diminimalisir dengan memperbaiki kualitas tidur atau tidur dengan cukup.
- 2) Tidur dapat memperkuat dan memperbaiki daya ingat, dapat memperbarui sel-sel tubuh yang rusak dan dapat membentuk sel-sel tubuh yang baru, dapat membuang kotoran serta sesuatu yang tidak terpakai dalam tubuh. Tidur dapat bermanfaat untuk merefresh dan mengistirahatkan otak paling alami. Tidur juga bisa mendapatkan gagasan atau ide baru.
- 3) Tidur adalah salah satu metode agar bisa melenyapkan kepenatan tubuh serta kepenatan psikis. Jika memiliki kualitas tidur yang baik, maka seluruh keluhan kesah bisa menghilang atau menurun dan dengan tidur yang baik akan mendapatkan energi dan semangat untuk memecahkan masalah yang mungkin akan dihadapi di kemudian hari.⁴⁰

³⁹ Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta : Elex Media Komputindo, 2006), 52.

⁴⁰ Masrukhin, "Tidur Dalam Perspektif Hadits", Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin UIN Jakarta, 2014, 29

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Terdapat berbagai penelitian yang sudah dilaksanakan oleh banyak peneliti terkait menggunakan topik penelitian antara lain:

1. Penelitian Moch. Cahyo Putro R dan Dr. Tamsil Muis

Penelitian yang relevan yaitu penelitian yang dilaksanakan oleh Moch. Cahyo Putro R dan Dr. Tamsil Muis (2013) memiliki judul “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa Kelas Viii A Di Smp Pgri 7 Sedati Sidoarjo”.

a. Persamaan

Terdapat kesamaan dalam penerapan teknik yaitu menggunakan teknik pengolahan diri atau self management. Dan masalah yang dihadapi oleh klien yaitu sama-sama insomnia.

b. Perbedaan

Terdapat perbedaan pada metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Moch. Cahyo Putro R dan Dr. Tamsil Muis menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan metode penelitian yang saya gunakan adalah metode penelitian kualitatif. Adapun objek yang digunakan pada penelitian Moch. Cahyo Putro R dan Dr. Tamsil Muis adalah 9 siswa sedangkan objek yang saya teliti hanyalah seorang mahasiswa. Dan pada penelitian ini peneliti memasukkan konseling islam dalam penggunaan teknik self management.

2. Penelitian Vidi Zahrotul Aisi

Penelitian yang relevan berarti penelitian yang dilaksanakan oleh Vidi Zahrotul Aisi (2017) yang

berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia Pada Lansia”.

a. Persamaan

Terdapat kesamaan dalam masalah yang dihadapi oleh klien yaitu sama-sama mengatasi insomnia.

b. Perbedaan

Terdapat perbedaan teknik yang digunakan yaitu di dalam penelitian yang dilakukan oleh Vidi Zahrotul Aisi adalah teknik relaksasi sedangkan teknik pada penelitian ini menggunakan teknik self management. Adapun perbedaan pada klien dalam penelitian yang dilakukan oleh Vidi Zahrotul Aisi kliennya adalah 37 lansia sedangkan klien pada penelitian kali ini adalah seorang mahasiswa. Serta metode penelitian yang digunakan pada penelitian Vidi Zahrotul Aisi menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

3. Penelitian Ulfah Sari

Penelitian yang relevan yaitu penelitian yang dilaksanakan oleh Ulfah Sari (2021) yang memiliki judul “Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja di Kampung Rengat Masjid, RT02 RW 07 Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten”.

a. Persamaan

Memiliki persamaan pada masalah yang dihadapi yaitu insomnia atau kesulitan tidur

b. Perbedaan

Terdapat perbedaan pada teknik atau terapi yang dipakai yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ulfah Sari menggunakan teknik relaksasi, sedangkan teknik yang saya terapkan disini yaitu self

management dengan memasukkan konseling islam. Adapun perbedaan pada faktor masalah yang dihadapi. faktor yang terdapat pada penelitian Ulfah Sari adalah faktor penyebab perilaku remaja insomnia adalah patah hati, cemburu sosial, broken home, salah melanjutkan sekolah. Sedangkan faktor dari masalah penelitian ini adalah sebelum tidur sering bermain ponsel, berfikir negatif sebelum tidur, overthinking. Adapun objek penelitian yang dilakukan oleh Ulfah Sari berjumlah 4 remaja, sedangkan pada penelitian ini hanya seorang mahasiswi tingkat akhir.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti memakai pendekatan kualitatif, maksudnya penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mempelajari kejadian atau peristiwa yang berhubungan dengan apa yang dialami oleh klien seperti perilakunya, perspektif, dorongan motivasi dan lain-lain secara keseluruhan dan menggunakan kata, kalimat serta bahasa terhadap suatu peristiwa-peristiwa khusus yang alami. Intinya pendekatan kualitatif dalam penelitian ini tidak memakai angka.⁴¹

Adapun jenis penelitian yang dilakukan yaitu menggunakan studi kasus. Penelitian studi kasus mengarahkan pada uraian secara terperinci dan mendalam tentang gambaran keadaan dalam situasi tentang apa dan bagaimana yang sebenarnya ada di lapangan studi. Yin mengatakan bahwa dalam melakukan penelitian studi kasus, peneliti dapat berkomunikasi secara berkepanjangan terhadap dengan isu-isu teoretis yang dipelajari dan dengan informasi-informasi yang dikumpulkan.⁴²

Dalam penelitian ini peneliti memakai pendekatan jenis studi kasus dikarenakan peneliti ingin melaksanakan penelitian melalui metode bagaimana memahami klien dengan lebih mendalam serta mendetail pada jangka waktu yang telah ditentukan agar dapat membantu untuk mendapatkan adaptasi diri yang lebih baik.

⁴¹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), 42.

⁴² Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif: Dalam Penelitian Bahasa*, (Surakarta: Farida Nugrahani, 2014), 92.

B. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian dilakukan pada Desa Blawi Lamongan. Lebih tepatnya penelitian dilakukan di Dusun Pencaran Desa Blawi Kec. Karangbinangun Kab. Lamongan. Dipilih menjadi tempat penelitian dengan alasan diantaranya, karena peneliti dan klien bertempat tinggal di lokasi tersebut sehingga peneliti lebih mudah untuk melakukan observasi atau survey.

C. Jenis dan Sumber Data

Terdapat dua jenis data, yakni data kualitatif serta data kuantitatif. Data kualitatif merupakan data yang tidak bisa dijabarkan menggunakan teknik statistik. Adapun data kuantitatif merupakan data yang dapat dijabarkan melalui teknik statistik.

Pada penelitian ini data yang akan dikumpulkan merupakan jenis data kualitatif. Pada penelitian ini data yang akan dicari berdasarkan penjelasan verbal atau deskripsi dari sesuatu yang diartikan dalam bentuk pernyataan melalui lisan maupun tertulis. Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa analisis data bertujuan untuk menyusun data. Sesudah mengumpulkan data melalui lapangan dengan memakai prosedur pengumpulan data yang sudah dijelaskan, lalu peneliti akan mengkaji serta menguraikan data tersebut dengan memakai analisis deskriptif kualitatif.

Dalam penelitian kualitatif data dapat diartikan sebagai fakta atau informasi yang diperoleh dari actor (subjek penelitian, informan, pelaku), aktivitas dan tempat yang menjadi subyek penelitiannya.⁴³

1. Jenis data

⁴³ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 165

a. Data primer

Data primer (data utama) merupakan data-data yang didapat langsung dari subjek penelitian yang mana untuk mendapatkannya menggunakan pengambilan data langsung dari subjek sebagai sumber informasi yang dicari.⁴⁴

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data-data pelengkap yang bersumber dari orang kedua dengan tujuan untuk melengkapi data primer.⁴⁵

2. Sumber data

a. Data primer

Sumber data merupakan sumber data yang di dapat langsung dari lapangan.⁴⁶

b. Data sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti dari subjek penelitian. Data ini di dapat dari orang lain untuk menambah data yang peneliti dapatkan dari data primer.

Tabel 3.1

Jenis Data dan Sumber Data

Jenis Data		Sumber Data	
Data Primer	Data Sekunder	Data Primer	Data Sekunder

⁴⁴ Saifudin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), 91

⁴⁵ H. M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), 132

⁴⁶ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Solo: Cakra Books, 2014), 113.

Data yang diperoleh di lapangan berbentuk deskripsi tentang latar belakang masalah, perilaku dan keadaan konseli serta pelaksanaan konseling dan hasil akhir dari pelaksanaan konseling	Data yang diperoleh di lapangan berupa gambaran lokasi penelitian, kondisi lingkungan konseli, pola pergaulan konseli dan lain sebagainya	Data yang diperoleh yaitu langsung dari sumber pertama yaitu seorang mahasiswi tingkat akhir yang mengalami insomnia	Data yang diperoleh yaitu dari informan yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu ibu dan teman dekat konseli
---	---	--	---

D. Tahap tahapan Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat tiga fase yakni fase pra lapangan, fase kerja lapangan, serta fase analisis data.

1. Tahap Pra-Lapangan

Terdapat enam fase aktivitas yang perlu dilaksanakan oleh konselor pada tahapan ini, dengan catatan satu pengertian yang harus dimengerti, yakni moral penelitian di tempat atau lapangan.

a) Mempersiapkan Desain atau Rancangan Penelitian

Sebelum memulai metode ini peneliti perlu mengerti apa saja langkah dan proses penelitian yang hendak dilakukan.

b) Menentukan Tempat Penelitian

Sesudah menentukan dan merancang sebuah penelitian, menentukan lokasi atau posisi penelitian merupakan tindakan selanjutnya yang perlu digunakan.

c) Mengatur Surat Perizinan

Pertama-tama peneliti perlu mengetahui siapa saja yang mempunyai wewenang memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Adapun yang memiliki wewenang memberikan izin untuk melaksanakan penelitian adalah kepala pemerintah daerah tempat penelitian dilaksanakan, misalnya gubernur, bupati, camat hingga RW/RT.

Peneliti juga harus memperhatikan persyaratan lain yang dibutuhkan, misalnya: 1) surat tugas, 2) surat persetujuan institusi di atasnya, 3) identitas diri, 4) memeriksa perlengkapan penelitian

d) Eksplorasi dan Evaluasi Tempat Atau Lokasi Penelitian

Dalam tahap ini berisikan tentang penyesuaian lokasi penelitian, tetapi dalam kasus-kasus tertentu sudah mengeksplor keadaan lapangan. Eksplorasi dan evaluasi lapangan dapat dilakukan dengan baik ketika peneliti telah membaca literatur atau mempelajari akan situasi dan kondisi wilayah lokasi penelitian dilaksanakan melalui orang yang berhubungan dengan penelitian.

e) Menentukan dan Menggunakan Informan

Informan yaitu seorang yang bertugas untuk memperoleh informasi atau bahan tentang kondisi serta keadaan lapangan penelitian. Karena itu, dia

perlu memiliki banyak informasi dalam lingkungan penelitian yang di lakukan.

f) Memeriksa Persiapan Peralatan Penelitian

Peneliti harusnya mempersiapkan peralatan penelitian yang dibutuhkan. Sehingga penelitian dapat berlangsung seperti yang telah diinginkan.

g) Permasalahan Etika Atau Sopan Santun Penelitian

Adapun karakteristik utama dalam penelitian kualitatif adalah pada saat pengumpulan data orang atau individu dijadikan sebagai media atau sarana. Peneliti harus mempersiapkan diri secara fisik, mental, ataupun psikologis untuk menghadapi permasalahan etika atau sopan santun. Peneliti seharusnya menghormati dan menghargai budaya atau adat istiadat yang telah ada pada tempat penelitian dilaksanakan. Untuk menghindari terjadinya masalah atau konflik yang dapat mempengaruhi kemurnian dan keaslian pengumpulan data.

2. Tahap Kerja Lapangan

Dalam tahapan ini, peneliti memperoleh data yang dibutuhkan untuk penelitian dengan memakai prosedur yang sudah ditetapkan. Penjelasan tahapan kerja lapangan yaitu seperti dibawah ini:

a) Mengetahui tentang Latar Penelitian dan Mempersiapkan Diri

Mengetahui tentang latar penelitian dan mempersiapkan diri, secara jasmani ataupun rohani. Hal yang harus dipersiapkan adalah membatasi latar belakang klien, gaya penampilan peneliti, pengenalan antara peneliti dengan konseli, dan jumlah waktu studi.

b) Memasuki Lapangan

Dalam tahap ini, peneliti menciptakan ikatan yang erat antara konseli agar mempermudah memperoleh sebuah informasi. Peneliti disarankan untuk memiliki alat tulis khusus atau alat bantu lain seperti : buku catatan, video recorder, kamera, dan lain sebagainya.

c) Ikut serta dalam memperoleh data

Pada tahap ini, peneliti perlu menetapkan tema aktifitas apa yang perlu dilakukan. Peneliti juga memiliki catatan lapangan saat melakukan wawancara, melakukan observasi, atau menyaksikan suatu peristiwa tertentu. Umumnya hanya berisi tentang kata kunci, singkatan, poin-poin utama serta kesimpulan saja.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahapan ini peneliti menganalisis data yang sudah diperoleh, baik melalui informan ataupun data-data yang telah terkumpul dari tahapan sebelumnya. Tahap analisis data dibutuhkan peneliti sebelum menyusun laporan penelitian. Analisis data kualitatif merupakan usaha yang dilaksanakan untuk menganalisis data, menyusun data, memilih data agar menjadi suatu laporan yang bisa dianalisis, memverifikasi data, memeriksa dan mendapatkan pola, mencari tahu apa saja yang berguna atau apa yang dapat diperoleh, serta menentukan apa yang ingin dibagikan dengan orang lain.⁴⁷

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu teknik ataupun metode yang dilakukan seorang peneliti agar dapat memperoleh

⁴⁷ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosda karya, 2014), 248.

data. Mengumpulkan data adalah salah satu langkah yang penting dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data yang tepat dapat memperoleh data yang mempunyai kualitas yang tinggi maupun sebaliknya. Oleh sebab itu, teknik ini tidak boleh salah dan harus dilaksanakan dengan teliti sesuai tahapan dan karakteristik penelitian.

Pada penelitian ini pengumpulan data memakai wawancara, observasi, serta dokumentasi.

1. Wawancara

Wawancara yaitu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi secara langsung dari informan melalui proses interaksi antara pewawancara dengan responden.⁴⁸

Wawancara yang dilaksanakan dalam penelitian ini, mempunyai tujuan yaitu mendapatkan sebuah informasi secara detail yang berhubungan dengan kondisi klien seperti: Identitas diri klien, Keadaan keluarga klien, keadaan lingkungan sekitar, keadaan ekonomi klien, dan masalah yang sedang dihadapi oleh klien. Peneliti menyusun panduan wawancara atau pertanyaan sebelum wawancara berlangsung, saat peneliti bertemu langsung dengan klien, peneliti mengajukan persoalan-persoalan terhadap klien serta menulis tanggapan yang telah diberikan oleh klien.

Wawancara pada penelitian ini berfokus pada konseli langsung dan kepada beberapa informan yang telah ditentukan. Wawancara kepada konseli bertujuan untuk mendapatkan informasi langsung mengenai permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. beberapa pertanyaan diberikan kepada konseli untuk mengetahui lebih luas tentang permasalahan konseli dan

⁴⁸ Soeratno dan Lincoln Arsyad, *Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis*, (Yogyakarta: UPP Akademi Manajemen Perusahaan YKPN, 1993), 92.

apa penyebabnya. Sedangkan wawancara yang dilakukan kepada informan (ibu konseli dan teman dekat konseli) bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut penyebab permasalahan yang dialami oleh konseli dari sudut pandang orang yang berbeda sehingga peneliti bisa menemukan lebih banyak informasi mengenai penyebab permasalahan yang dialami konseli.

2. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dengan melakukan pemantauan, beserta catatan yang berhubungan dengan kondisi ataupun perilaku klien.⁴⁹

Pada penelitian ini peneliti memakai observasi partisipan artinya yaitu peneliti langsung terlibat guna menggali informasi tentang perilaku dan keadaan lingkungan penelitian menurut keadaan yang sebenarnya.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi guna mengenali permasalahan yang ada pada konseli yang mengalami insomnia. Selain itu peneliti juga melakukan pengamatan terhadap perilaku konseli, Latar Belakang Keluarga Konseli, Keadaan Ekonomi Konseli dan Lingkungan Sosial Konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sebuah catatan kejadian atau gambar yang disimpan dari suatu peristiwa yang telah berlangsung. Teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan data melalui dokumentasi atau catatan kejadian yang telah usai, yang berbentuk catatan atau tulisan bersejarah dari seorang individu. Studi

⁴⁹ Cholid Narbuko dkk. *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara,1997), 76

dokumentasi ini merupakan sumber data yang menjadi pelengkap pengumpulan data melalui observasi serta wawancara.⁵⁰

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa dokumentasi foto ketika melakukan konseling dan pemberian reward dan juga dokumentasi tentang tempat tinggal konseli yakni di Desa Blawi Kec Karangbinangun Kab Lamongan

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data ini yaitu keabsahan data yang bertujuan untuk memperoleh kepercayaan akan kebenaran data yang diperoleh selama penelitian. Adapun teknik yang digunakan dalam menguji keabsahan data :

1. Perpanjangan pengamatan

Perpanjangan pengamatan merupakan peneliti menuju pada lokasi penelitian dengan melaksanakan kembali peninjauan dan wawancara dengan informan yang telah dijumpai ataupun informan yang terbaru. Melalui perpanjangan data menjadikan keyakinan dan kepercayaan diri pada peneliti dengan data yang didapatkan.

2. Meningkatkan Keteguhan

Meningkatkan keteguhan yaitu melaksanakan penelitian dengan lebih teliti dan berkelanjutan melalui tahap ini agar kevalidan data serta rangkaian kejadian bisa disusun dengan benar dan sistematis.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pengecekan keabsahan data atau kebenaran akan suatu sumber data yang menggunakan kebenaran lain namun tidak menggunakan data tersebut sebagai kepentingan

⁵⁰ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta. 2008), 224

pemeriksaan ataupun untuk perbandingan pada data tersebut.

Triangulasi adalah metode yang ampuh untuk meniadakan realitas yang berbeda dari kerangka suatu penelitian saat mengumpulkan data. Yang berhubungan dari beberapa peristiwa dan konteks dari beberapa peristiwa dan konteks dari beberapa sudut pandang. Pada uji kredibilitas bisa didefinisikan untuk memverifikasi data melalui beberapa informasi dengan beberapa macam metode serta waktu. Adapun macam triangulasi yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data dan waktu.

G. Teknik Analisis Data

Bogdan & Biklen berpendapat tentang analisis data merupakan usaha yang dilaksanakan untuk menyusun data, memilih data agar menjadi sesuatu yang bisa disusun, memverifikasi data, memeriksa dan mendapatkan pola, mencari tahu apa saja yang berguna atau apa yang dapat diperoleh, dan menentukan apa yang ingin dibagikan dengan orang lain.

Prosedur analisis data diawali dengan menganalisis semua data yang ada melalui beberapa sumber yakni wawancara, observasi yang telah disusun berupa catatan lapangan, dokumen diri, dokumen formal, gambar, foto, dan lain-lain.⁵¹ Pada penelitian ini menerapkan teknik analisis data yakni teknik analisis data oleh Miles dan Huberman, yakni sebagai berikut :

1. Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilaksanakan dengan mendapatkan, menyusun, dan memperoleh data berdasarkan hasil wawancara,

⁵¹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014)247-248

observasi, dan dokumentasi yang berhubungan dengan kesulitan tidur atau insomnia yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

2. Reduksi Data

Hasil dari data yang telah didapatkan melalui tempat penelitian cukup banyak, maka dari itu disusun secara cermat dan teliti. Reduksi data merupakan meringkas, memilah-milah yang penting, berkonsentrasi pada sesuatu yang penting, menentukan judul dan metode. Data yang sudah tereduksi akan mendapatkan deskripsi yang lebih nyata dan cocok, dan meringankan peneliti untuk memperoleh data seterusnya, serta dapat dicari pada saat dibutuhkan. Pada penelitian ini sesudah mengumpulkan data, data yang berhubungan dengan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dalam mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Ampel Surabaya direduksi untuk dikelompokkan pada setiap pembahasan sehingga dapat menjadi suatu kesimpulan dari data tersebut. Jadi teknik analisa yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif yang mana maksudnya adalah membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan konseling di lapangan.

3. Penyajian Data

Adapun langkah sesudah itu merupakan penyajian data. Pada penyajian data maka data akan tersusun, disusun dengan baik, agar lebih gampang untuk dimengerti. Dengan penyajian data, maka lebih mudah untuk mengerti apa yang sedang berlangsung, setelah memahami apa yang terjadi maka selanjutnya menyusun kerja. Penyajian data dimaksudkan untuk

memudahkan peneliti dalam menjelaskan data maka tentang penelitian yang sedang diteliti .

4. Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah terakhir merupakan kesimpulan serta verifikasi. Kesimpulan pertama yang disampaikan masih memiliki sifat sementara atau tidak mutlak serta bisa berganti jika tidak adanya bukti yang valid dan kokoh pada langkah pengumpulan data selanjutnya.⁵² Dalam penelitian ini, kesimpulan pertama yang ditetapkan oleh peneliti akan dibenarkan melalui data dan sumber yang didapatkan pada lokasi kejadian atau lapangan. Kesimpulan dan penjelasan akan diperoleh melalui jawaban melalui hasil penelitian tentang masalah yang sedang dilaksanakan dalam penelitian ini.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵² Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta. 2008) h. 247-252

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penjelasan umum mengenai lokasi atau tempat penelitian. Pada pembahasan kali ini, peneliti memberikan deskripsi tentang lokasi atau tempat yang akan digunakan sebagai objek penelitian, peneliti berpendapat bahwa hal ini memang dibutuhkan untuk mengumpulkan data - data yang berkaitan dengan objek penelitian. Dengan gambaran lokasi dan tempat penelitian maka data-data tersebut bisa didapatkan. Deskripsi lokasi dan tempat penelitian juga dapat menggambarkan keadaan kondisi dan situasi pada lingkungan sekeliling klien dimana hal tersebut menjadi objek penelitian.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Blawi Lamongan. Tepatnya penelitian dilakukan di Dusun Pencaran Desa Blawi Kec. Karangbinangun Kab. Lamongan. Lokasi ini dipilih untuk menjadi tempat penelitian dengan alasan antara lain, karena peneliti dan konseli bertempat tinggal disana sehingga peneliti lebih mudah untuk melakukan observasi atau survey.

Desa Blawi termasuk satu dari beberapa Desa yang berumur atau sudah tua di antara desa yang berada di Kab. Lamongan, hal ini diperkuat dengan fakta bahwa desa blawi memiliki prasasti kerajaan Majapahit. Desa Blawi masih terukir dengan nyata pada prasasti tersebut. Kata “Blawi” berawal dari kata “Belawa” yang mempunyai makna Kaya, makmur/melimpah. Bagi para leluhur yang

mendirikannya berharap dapat berkembang menjadi Desa yang kaya, kaya pengetahuan, kaya adat istiadat dan kaya dengan perkembangan secara penuh. Adapun Desa Blawi dengan Kota Lamongan memiliki jarak tempuh kurang lebih 14 Km dan bisa di lewati sekitar 20 Menit menggunakan alat transportasi darat. Sementara itu, jarak Desa Blawi dengan kecamatan kurang lebih 5 Km.

Secara geografis, letak Desa Blawi berposisi di antara 7°23'6" lintang selatan dan di antara 112°33'12" bujur timur, lebar daerah Desa Blawi sekitar 377 Ha/m². Adapun batasan wilayah yang dimiliki oleh Desa Blawi adalah seperti dibawah ini:⁵³

Tabel 4.1

Perbatasan Wilayah Desa Blawi Kecamatan Karangbinangun-Kabupaten Lamongan Jawa Timur

No.	Batasan Arah	Batasan Desa	Kecamatan
1.	Sebelah Utara	Desa Putat Bangah dan Desa Banjarejo	Karangbinangun
2.	Sebelah Selatan	Bengawan Blawi	Kec. Glagah
3.	Sebelah Barat	Desa Ketapang Telu dan Desa Palangan	Karangbinangun
4.	Sebelah Timur	Desa Barang gayam	Karangbinangun

⁵³ *Daftar Isian Data Dasar Profil Desa/Kelurahan* (Badan Pemberdayaan Masyarakat Kabupaten Lamongan 2013), h 1-2

2. Deskripsi Konselor

Seorang konselor yaitu seseorang yang mempunyai kemahiran dalam melaksanakan proses konseling untuk memecahkan suatu masalah. Konselor adalah seorang yang bertugas untuk membantu klien melakukan proses bimbingan dan konseling. Yang menjadi Konselor pada penelitian kali ini yaitu:

Nama : Irni Afriani Yuningsih
Nim : B93218139
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Lamongan, 30 April 2000
Usia : 22
Agama : Islam
Status : Pelajar atau Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

- a. TK BINA INSAN TAQWA (2004-2006)
- b. SDN BLAWI (2006-2012)
- c. MTS IHYAUL ULUM (2012-2015)
- d. MAN 1 GRESIK (2015-2018)
- e. UIN SUNAN AMPEL (2018-Sekarang)

Konselor merupakan anak pertama dari 5 bersaudara. Sebagai anak pertama konselor harus bisa menjadi teladan bagi adik-adiknya. Konselor juga berasal dari keluarga yang sederhana. Bertempat tinggal di Desa Blawi Kec. Karangbinangun Kab. Lamongan.

3. Deskripsi Konseli

Sedangkan konseli yaitu individu yang memerlukan sebuah bantuan dari konselor untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. Konseli merupakan mahasiswa yang mengalami insomnia atau gangguan tidur. Adapun biodata konseli, sebagai berikut:

Nama : S (nama disamarkan)
TTL : Lamongan, 10 Juli 2000
Usia : 21 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Mahasiswa
Pendidikan Formal :
a. TK Bahrul Ulum Blawi (2004-2006)
b. MI Bahrul Ulum Blawi (2006-2012)
c. MTS Ihyaul Ulum (2006-2012)
d. MA Maarif 7 Sunan Drajat (2012-2015)
e. UIN Sunan Ampel Surabaya (2018-Sekarang)
Nama Ibu : Jennie (nama disamarkan)
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
Nama Ayah : Kai (nama disamarkan)
Pekerjaan Ayah : Buruh Tani

Konseli merupakan anak pertama dan memiliki satu saudara. Konseli tumbuh dari sebuah keluarga yang berkecukupan. Konseli bertempat tinggal di Dusun Pencaran Desa Blawi Karangbinangun Lamongan. Konseli sekarang menjadi mahasiswa aktif di perguruan tinggi di Surabaya yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Prodi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

- a. Latar Belakang Konseli
1) Kondisi Keluarga Klien

Klien adalah anak pertama perempuan dan memiliki 1 saudara. Klien mempunyai satu adik laki-laki yang sedang duduk dibangku 3 SMP. Ayah konseli berprofesi sebagai Buruh Tani serta ibu konseli bekerja sebagai ibu rumah tangga. Keluarga konseli merupakan keluarga yang harmonis dan keluarga yang ramah terhadap lingkungannya.

2) Kondisi Ekonomi Konseli

Dalam tingkatan ekonomi, keluarga konseli termasuk kedalam ekonomi yang cukup. Hal ini dibuktikan ayah konseli sanggup membiayai kehidupan kedua anaknya atau keluarga.

3) Kondisi Sosial Konseli

Berdasarkan hasil wawancara yang telah diperoleh. Klien dengan lingkungan sekitar merupakan individu yang terbuka. Berteman dengan semua orang tidak memilih milih teman dan mudah akrab dengan orang baru. Konseli juga aktif mengikuti banyak organisasi. Seperti PMII, IKAMALA, DII.

4. Deskripsi masalah konseli

Konseli mengalami gangguan tidur karena beberapa alasan yang sedang dialaminya. Konseli adalah mahasiswa akhir yang sedang melaksanakan tugas akhir. Konseli sebelum tidur bermain sosial media sampai lupa dengan waktu dan akhirnya tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan menjadi terbengkalai dan berakhir dengan overthingking dan tidak bisa tidur. Insomnia ini sangat berdampak pada

kehidupan S. Tidur tidak teratur, sulit berkonsentrasi, tidak mempunyai energi dan lekas marah.

Konseli mulai mengalami insomnia saat masa pandemi. Dimana semua aktifitas dialihkan menjadi online, dan membuat konseli kurang melakukan aktifitas. Sehingga konseli dituntut untuk selalu menggunakan gadget. Akibatnya karena sering menggunakan gadget konseli jadi sering menyeleweng dari yang ingin mengerjakan tugas menjadi membuka sosial media ataupun menonton film yang membuatnya tidak sadar bahwa jam tidurnya sudah terlewat.

Konseli adalah mahasiswa jenjang akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau disebut dengan skripsi. Saat mengerjakan skripsi banyak ritangan yang dihadapi. Salah satu faktor konseli mengalami gangguan tidur, yaitu konseli memiliki banyak pikiran sehingga membuatnya *overthinking* dan tidak bisa tidur. Dan juga banyak faktor lain, seperti bermain *gadget* tidak memandang waktu, malas mengerjakan skripsi, mudah berfikir negatif.

B. PENYAJIAN DATA

3. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Pada penelitian kali ini, konselor mendeskripsikan tentang Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi Insomnia pada mahasiswa tingkat akhir UINSA. Dalam penerapan tersebut baik konselor maupun konsli saling berdiskusi dan menyepakati tempat dan waktu dalam

menjalankan proses konseling, dengan proses selama 2 bulan lamanya. Adapun waktu pelaksanaannya yaitu 30-40 menit.

Untuk memperlancar proses konseling, konselor memberikan berbagai macam tahapan agar pada saat proses konseling berlangsung tercipta suasana yang nyaman dan mencari titik fokus permasalahan konseli. Pelaksanaan proses konseli dilakukan dengan tatap muka, sehingga konselor datang mengunjungi konseli. Dalam hal tersebut konseli tetap mematuhi protokol kesehatan. Adapun tahapan yang dilakukan seperti dibawah ini:

a. Identifikasi Masalah

Adapun pengertian identifikasi masalah adalah tahap-tahap untuk memahami gejala yang terlihat pada klien, sehingga konselor dapat mengambil dan menyimpulkan masalah konseli. Sebagai penguat data konselor memberikan beberapa pertanyaan terhadap *signifikan other*, yaitu ibu klien dan teman dekat konseli.

Adapun sumber data dan penjelasannya seperti yang dibawah ini:

1) Data bersumber dari klien

Pada tahap pengalihan data yang dilakukan terhadap konseli adalah sebagai objek pertama. Konseli memiliki permasalahan yaitu insomnia atau gangguan tidur, dimana konseli memiliki gangguan tidur karena tidak tahu waktu, bermain gadget, dan overthingking. Insomnia tersebut membuat konseli dimarahi ibunya karena sudah siang tapi konseli masih tidur. karena Insomnia konseli tidak bisa tidur pada malam hari melainkan pada pagi sampai

siang hari, yang membuat ibu konseli geram dengan kelakuan anaknya tersebut.

Gejala lainnya yang dialami konseli yaitu overthingking dan gelisah. Dalam hal ini konseli merasa takut dengan masa depan jika konseli tidak lulus pada semester ini, karena konseli masuk UIN sunan ampel melalui jalur mandiri, dimana jalur mandiri ini tergolong sangat mahal biayanya. Dan jika konseli tidak lulus pada semester ini maka konseli akan membebani orang tuanya.

Konseli juga sering menunda-nunda waktu mengerjakan skripsi. Konseli lebih memilih bermain dengan gadget-nya sampai lupa waktu. Mulai dari membuka tiktok, bermain game, menonton drama korea atau film yang membuatnya lupa bahwa jam tidurnya sudah terlewat. Sebenarnya konseli bermain gadget untuk menghilangkan rasa stressnya dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir tetapi malah membuatnya lupa waktu dan kehilangan kendali.

Konseli dengan temannya merupakan pribadi yang ekstrovert. Tetapi sejak pandemi semua kegiatan dialihkan menjadi online. Semenjak itu dimana konseli biasanya bermain atau nongkrong dengan temannya berubah karena pandemi. Demi mematuhi protokol kesehatan, konseli menjadi pribadi memilih untuk berdiam diri bermain gadget dirumah dan menonton serial drama korea.

Konseli bermain gadget sampai larut malam dan tidak tahu waktu. Konseli tidak pernah menyadari dampak dari semua

perilakunya tersebut. Konseli mulai kesulitan untuk tidur pada malam hari. Meskipun konseli sudah bersusah payah untuk menutup mata namun tetap saja tidak mengantuk dan kesulitan untuk tidur. klien juga sering mengeluh sakit kepala sampai sehari-hari.

2) Data yang bersumber dari ibu konseli

Menurut ibuya, konseli adalah seorang anak yang baik kepada ibu serta ayahnya. Konseli pun adalah seorang anak yang penurut dan terbuka.

Menurut keterangan dari sang ibu, konseli merupakan anak yang suka bermain gadget sampai tidak tahu waktu. Pernah pada suatu pagi ketika konseli disuruh ibunya untuk membantu membersihkan rumah, tetapi konseli malah tidur dengan lelap meskipun sudah disuruh bangun. Dan peristiwa semacam itu tidak berlangsung hanya sekali atau dua kali melainkan sudah berulang kali terjadi. Sang ibu juga bercerita bahwa konseli bermain gadget sampai larut malam. Meskipun sudah dimarahi dan ditegur oleh orang tuanya konseli tetap melanjutkan bermain gadget. Sampai orang tuanya hanya bisa geleng-geleng kepala.

Ibunya juga pernah bertanya perihal kuliahnya. “*bagaimana kuliahnya?*” dan konseli hanya tersenyum dan lancar-lancar saja. Karena Ibu konseli tidak pernah kuliah maka beliau tidak tahu menahu soal kuliah. Saat ibunya bertanya tentang progres skripsi konseli,

konseli hanya menjawab “iya-iya buk” dan ibunya pun hanya mengangguk-angguk saja.⁵⁴

3) Data bersumber dari teman terdekat konseli.

Menurut teman dekatnya, konseli adalah anak yang baik, lucu, serta gampang berteman dengan siapapun. Jika konseli sedang berkumpul dengan temannya, mereka akan membicarakan film rekomendasi yang harus ditonton. Saling bertukar informasi mengenai film atau drama korea yang sedang trending. Terkadang juga konseli saat diajak bicara dengan temannya suka loading atau lelet juga suka menguap karena kurang tidur.

Teman dari konseli juga mengatakan bahwa jika dirumah, konseli mengalami sulit tidur karena status dari whatsapp nya selalu dibawah jam 00.00 WIB. Kadang jika bosan konseli akan meng-whatsapp teman-temannya yang belum tidur untuk menemani kebosanannya. Apalagi jika konseli ditakut-takuti oleh temannya dan kebetulan konseli tidur sendiri, konseli akan terbayang - bayang dan overthinking dan tidak bisa tidur. kadang konseli juga sering mengeluh sakit kepala tanpa sebab.⁵⁵

b. Diagnosis

Sesudah menjalani tahapan awal identifikasi masalah, maka tahapan selanjutnya yaitu diagnosis. Dari percakapan yang telah dilakukan dengan konseli dan sumber data yang

⁵⁴ Wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 02 feb 2022, di desa Blawi Kec Karangbinangun Lamongan

⁵⁵ Wawancara dengan teman dekat konseli pada tanggal 05 feb 2022, di desa Blawi Kec Karangbinangun Lamongan

telah dikumpulkan melalui *significant other* tersebut, konselor menetapkan permasalahan utama dari konseli yaitu Insomnia atau gangguan tidur. Adapun gejala-gejala yang tampak pada konseli yaitu sebagai berikut : bermain ponsel hingga larut malam, sulit tidur pada malam hari, sulit berkonsentrasi, berfikir negatif, kurang beraktifitas, malas mengerjakan skripsi, malas bergerak.

Gangguan tidur atau insomnia yang terjadi pada konseli ini bukan terjadi begitu saja, namun memiliki penyebab yaitu konseli sebelum tidur sering bermain ponsel, menonton serial drama yang sedang trending dan scroll tiktok. Konseli juga sering overthinking tentang masa depannya sebelum tidur yang sebenarnya itu hanya buang-buang waktu saja.

c. Prognosis

Apabila Selesai menjalani proses diagnosis, maka selanjutnya proses yang dijalankan ialah prognosis. Langkah ini merupakan tahapan untuk menentukan macam pertolongan seperti apa yang akan diberikan konselor untuk menyelesaikan masalah yang sedang dilalui konseli. Konselor memberikan jenis bantuan yang cocok dalam menghadapi masalah konseli dari diagnosis sebelumnya, agar pada saat melakukan proses konseling bisa berlangsung seperti yang diinginkan oleh konseli.

Menurut data serta kesimpulan yang telah didapatkan melalui identifikasi masalah serta diagnosis, konselor memutuskan jika insomnia atau gangguan tidur yang dialami konseli di

karenakan bermain gadget, media sosial, dan bermain game untuk menghilangkan rasa stress dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi yang membuatnya lupa waktu dan kehilangan kendali. Berdasarkan masalah yang terjadi konselor menggunakan konseling islam dengan terapi *self management* dengan harapan konseli bisa menyelesaikan insomnia dan untuk menyadarkan konseli untuk melakukan hal yang bermanfaat dan dapat memanagement diri untuk menjadi lebih baik serta dari individu yang berfikiran negatif menjadi berfikiran positif.

d. Treatment atau Terapi

Sesudah konselor melakukan prognosis atau menentukan teknik yang tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dialami oleh konseli, maka tahapan setelah itu yaitu treatment. Adapun tujuan dari treatment atau terapi adalah memberi bantuan pada konseli agar bisa mengatasi masalah yang sedang dialami oleh konseli. Berdasarkan masalah tersebut konselor menerapkan konseling islam dengan teknik *self management* sebagai aplikasi treatment terhadap konseli. Pentingnya teknik ini pada proses konseling dikarenakan tahapan ini dapat menetapkan sebesar apa keefektifan konselor untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Konseling Islam dengan teknik *self management* ini dilakukan selama 3x pertemuan ditempat yang telah disepakati oleh konselor dan konseli.

Alasan konselor memilih konseling islam dengan teknik *self management* untuk insomnia atau gangguan tidur yang dihadapi konseli karena

teknik ini mengutamakan pada pengelolaan perilaku pada konseli serta dalam pengaplikasian teknik self management bisa mengatur diri seseorang dalam menciptakan kepribadian yang lebih baik dari sebelumnya.

Adapun langkah-langkah untuk strategi konseling tersebut, seperti dibawah ini :

1) Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama ini konselor melakukan assesment pada konseli. Pertemuan ini merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Dikarenakan pada pertemuan ini konselor harus bisa menciptakan rasa percaya pada konseli, sehingga konseli percaya sepenuhnya terhadap konselor.

Pada pertemuan awal ini konselor datang mengunjungi rumah konseli dan bertemu dengan konseli. Dan konselor menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan konselor. Setelah mendapatkan persetujuan dari konseli peneliti kemudian mencoba menggali informasi mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Sebelumnya konselor menciptakan hubungan yang baik dengan konseli agar konseli bisa leluasa untuk mengungkapkan permasalahannya.

Berdasarkan assesment yang telah dilakukan konselor menemukan bahwa penyebab dari Insomnia yang dihadapi oleh konseli adalah sebelum tidur bermain sosial media sampai lupa dengan waktu sehingga tugas-tugasnya terbengkalai dan berakhir dengan overthingking dan tidak bisa tidur.

2) Pertemuan kedua

Setelah melakukan assesment, konselor menjelaskan tahap selanjutnya yaitu menentukan teknik yang akan digunakan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Disini konselor menginginkan agar konseli dapat mengatasi Insomnia yang dihadapinya dengan tujuan bisa mengontrol penggunaan gadget nya sebelum tidur, berfikiran positif, dapat tidur dengan teratur, dan bisa menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Konselor memberikan dukungan dan bantuan kepada konseli untuk melakukan perubahan perilaku, menjalin komitmen dengan konseli untuk melakukan terapi sebagai bantuan untuk masalah yang sedang dialaminya.

Adapun bantuan yang diberikan oleh konselor yaitu menggunakan salah satu teknik self management untuk mengatasi insomnia pada konseli. Setelah menjelaskan pada konseli tentang teknik self management konseli pun setuju untuk menerapkan teknik self management tersebut.

3) Pertemuan ketiga

Dalam tahap ini, konselor dan konseli melakukan persiapan sebelum melakukan terapi. Adapun persiapannya yaitu kesiapan mental, jasmani, dan rohani. Konselor juga memastikan bahwa tempat yang akan digunakan untuk melakukan konseling adalah tempat yang tenang dan jauh dari karamaian. Konselor meminta konseli untuk tenang dan

rileks. Agar pada proses konseling bisa berlangsung dengan hidmat serta lancar.

Konseli diminta agar menenangkan diri dengan menutup mata sembari berbicara dalam hati bahwa Allah selalu bersama umatnya yang berusaha dan putus asa. Menyerahkan semuanya kepada Allah SWT karena Allah tentu membantu umatnya yang sedang dalam kesulitan. Walaupun tidak didampingi oleh konselor, konselor selalu mengingatkan konseli untuk berfikir seperti diatas saat pikiran buruknya muncul.

Adapun cara melakukan perubahan pemikiran negatif menjadi positif yaitu sebagai berikut:

- a. Pertama, melakukan wudhu terlebih dahulu.
- b. Kemudian diminta untuk melakukan shalat dengan khusyuk dan memfokuskan pikiran hanya kepada Allah SWT.
- c. Kemudian konseli diminta untuk berdoa kepada Allah, meminta pengampunan dan meminta petunjuk pada jalan yang benar.
- d. Setelah itu, konseli menyerahkan semuanya kepada Allah.
- e. Introspeksi diri lalu memperbaiki diri kedepannya
- f. Jika mempunyai waktu luang gunakan untuk hal-hal yang bermanfaat seperti mengaji, mendengarkan ceramah agama, dan berdzikir. Agar senantiasa dekat dengan Tuhan Yang Maha Esa. sebagaimana yang telah diterangkan pada Al-Qur'an surah al-ashr.

- g. Berkeyakinan bahwa manusia mempunyai potensi yang positif

Setelah melakukan tahap-tahap seperti diatas konseli mulai rileks dan siap untuk melakukan terapi. Dengan mendekatkan dengan Allah insyaallah semua perbuatan selanjutnya akan di ridhai dan dipermudah jalannya oleh Allah.

4) Pertemuan keempat

Pelaksanaan teknik *self management* menggunakan reinforcement positif dan membuat kontrak diri

Pada pertemuan keempat ini, konselor menerapkan dua tahap pada teknik pengelolaan diri yakni reinforcement atau penguatan positif serta membentuk perjanjian diri. Penguatan positif adalah konselor memberikan reinforcement positif atas perilaku yang diharapkan, berdasarkan masalah yang dihadapi oleh konseli. Konselor mengarahkan penguatan positif berbentuk tips sebelum tidur diusahakan tidak perlu bermain gadget, jika tidak ada yang *urgent* atau mendesak. Konselor akan memberikan hadiah kepada konseli yaitu sebuah pujian dengan selalu memberikan kata-kata penyemangat untuk bisa mengatasi permasalahannya, setiap konseli berhasil merubah perilakunya yang baru. Konseli juga dapat meyakinkan perilaku yang baru tersebut akan membuat konseli lebih baik dan memberikan hadiah dalam bentuk barang seperti makanan atau buku bacaan untuk diri konseli sendiri ketika konseli dapat mengelola tingkah lakunya.

Adapun tahap yang kedua adalah membuat kontrak diri ataupun perjanjian dengan diri sendiri, konseli menjalankan kontrak tingkah laku sambil mengamati sebab serta sasaran yang diharapkan konseli. Pada tahap ini konselor lebih memfokuskan kepada pendisiplinan diri klien dalam memakai ponselnya bahkan laptopnya. Konselor bekerja sama dengan keluarga konseli dengan meminta untuk selalu mengingatkan konseli, karena konseli secara sadar akan perilaku yang ingin konseli ubah demi kebaikan dari konseli sendiri.

Konselor memberikan selebar kertas kepada konseli untuk menuliskan kontrak diri yang diinginkan. Adapun kontrak diri yang telah dibuat oleh konseli adalah :

Tabel 4.2

Kontrak diri konseli serta pemberian Reward

No	Tugas yang dilakukan konseli	Pemberian reward atau hadiah		
		Makanan dan minuman	Benda atau kegiatan	Penguatan verbal dan non verbal
1	Tidak bermain gadget sebelum tidur	Bakso	-	Senyum dan melakukan tos tangan
2	Tidur tepat waktu	Susu ultramilk	-	Good job

3	Mengerjakan skripsi setiap hari minimal satu paragraf	-	Uang Rp. 5000	Memberi semangat dan pujian you can do it
4	Shalat tepat waktu	Ice cream	-	Memberi pujian
5	Membantu orang tua	Ice boba	-	Mengacungkan jempol

Setelah membuat kontrak diri atau kesepakatan, konseli merasa senang dengan reward yang akan disepakati, karena memang reward diatas yang ditentukan oleh konseli sendiri. konselor meyakinkan konseli mampu melakukan perubahan tingkah lakunya melalui kontrak diri yang telah dibuat oleh konseli sendiri.

Adapun dalam proses pelaksanaannya konselor tidak selalu ada untuk menemani konseli sehingga pada situasi ini konselor menggunakan tugas rumah kepada konseli yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya

5) Pertemuan selanjutnya

Setelah membuat kontrak diri atau kesepakatan selanjutnya adalah konseli diberikan tugas rumah oleh konselor agar dapat mengelola tingkah laku sehari-hari konseli untuk mengatasi insomnia. Dikarenakan pada proses penerapannya

konselor tidak selalu menemani konseli untuk melakukan perubahan perilakunya maka konselor menggunakan tugas rumah kepada konseli. Konselor menyampaikan hal tersebut kepada konseli, akhirnya konseli setuju. Setelah berdiskusi dengan konseli mengenai tugas rumah apa yang efektif untuk konseli, akhirnya konseli mengusulkan untuk membuat *daily activity* saja. Karena dalam penerapannya terlihat sederhana. Setelah sepakat, konselor menyuruh konseli untuk membuat *daily activity* yang sesuai untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. adapun *daily activity* yang telah dibuat oleh konseli adalah

Tabel 4.3

Daily Activity Konseling

Jam	Kegiatan	Jam	Kegiatan
05.00	Bangun Pagi	15.30	Santai
05.05	Shalat Subuh	18.00	Shalat Maghrib
06.00	Membantu Orang Tua	18.10	Mengaji
08.00	Mengerjakan Skripsi	19.00	Shalat Isya'
12.00	Shalat Dhuhur	20.00	Mengerjakan Skripsi

12.30	Tidur Siang	21.30	Tidak bermain posel sebelum tidur
15.00	Shalat Ashar	22.00	Wudhu bersiap-siap untuk tidur

Sebelum tidur diusahakan agar tidak bermain posel untuk menghindari insomnia. Ketika beranjak tidur diusahakan posisi tidur nyaman, tidak berfikir negatif atau overthinking. Sebelum tidur diusahakan membaca surah al-Ikhlas 3 kali lalu membaca doa sebelum tidur.

Dalam seminggu konseli diminta untuk menulis perubahan tingkah lakunya sendiri setiap hari, selanjutnya konselor akan menilai perubahan yang terjadi sebelum dan setelah menjalankan perbedaan tingkah laku. Konselor akan memeriksa kemajuan konseli kurang lebih seminggu satu kali untuk menyaksikan perubahan tingkah laku sebelumnya. Konselor mengawasi perbedaan tingkah laku pada konseli dengan menilai melalui catatan atau ulasan yang konseli buat. Meskipun konselor tidak selalu menemani tetapi konselor juga mengingatkan konseli untuk melakukan kegiatan yang terdapat pada *daily activity* nya melalui whatsapp ataupun video call bahwa konseli benar-benar melakukan kegiatan tersebut. Konselor juga meminta bantuan kepada orang tua konseli

untuk selalu memantau dan mengingatkan kegiatan konseli sehingga bisa berjalan sebagaimana mestinya.

Pemberian teknik *self management* memiliki tujuan untuk mengelola tingkah laku dan pemikiran konseli agar bisa berpikir rasional dan positif, sehingga meringankan konselor untuk mengendalikan aktivitas harian konseli. Melalui tulisan hasil kegiatan konseli tersebut, konselor dapat melihat berhasil atau tidaknya teknik tersebut.

e. Evaluasi dan *follow up*

Evaluasi dan *follow up* dilakukan pada hari Minggu, 20 Maret 2022. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui keadaan konseli sesudah melakukan proses konseling. Pada tahap ini konselor dapat memutuskan apakah terapi *self management* yang digunakan kepada konseli berhasil atau tidak dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dilalui oleh konseli.

Selanjutnya, konselor menggunakan evaluasi dan tindak lanjut agar dapat memahami bagaimana kebiasaan yang dilakukan konseli setelah melalui proses konseling. Tabel dibawah ini menunjukkan tingkah laku konseli setelah melalui proses konseling.

Tabel 4.4

Hasil catatan harian

No	Hari / tanggal	Sebelum konseling	Sesudah konseling	Sumber
-----------	-----------------------	--------------------------	--------------------------	---------------

1.	Minggu, 13 Maret 2022	sering bermain gadget sebelum tidur	Terkadang masih bermain gadget tapi tidak sampai larut malam	Konseli
2.	Senin, 14 Maret 2022	tidur tidak teratur	tidur mulai teratur, dari jam 10.00 p.m hingga pukul 05.00 a.m	konseli
3.	Selasa, 15 Maret 2022	Sering menyepelkan mengerjakan skripsi	Sudah mulai berkonsentrasi menengerjakan skripsi	Konseli
4.	Rabu, 16 Maret 2022	tidak dapat mengelola waktu dengan baik	Sudah dapat mengelola waktu, kapan waktu untuk mengerjakan tugas, membantu orang tua, dan bermain gadget	orang tua konseli
5.	Kamis, 17 Maret 2022	kurang beraktifitas	sudah mulai terbiasa membantu orang tua melakukan pekerjaan rumah	Orang tua konseli

6.	Jumat, 18 Maret 2022	Sering berfikir negatif	Sudah dapat berfikir positif	Konseli
7.	Sabtu, 19 Maret 2022	Sulit untuk berkonsentrasi/ suka melamun	Sudah mulai fokus dengan sesuatu yang dikerjakannya	Teman konseli

Berdasarkan hasil pada catatan konseli, dari minggu ke minggu tingkah laku konseli berubah secara signifikan sesudah melalui proses konseling. Dalam hal ini konseli dilatih untuk mengontrol insomnia yang dialaminya. Konselor juga bertanya kembali tentang kondisi konseli sesudah melalui proses konseling. Terapi dilaksanakan dalam kurun waktu tiga minggu. Konselor sepanjang dua minggu memperingatkan pada konseli untuk selalu melaksanakan tugas rumah yang telah diberikan.

Seperti yang dikatakan konseli “ *selama seminggu ini aku sudah menerapkan jadwal yang telah dibuat pada waktu itu. semua kegiatannya rata-rata bisa dilakuin, tapi terkadang ya masih suka main ponsel kalau mau tidur soalnya scroll tiktok tuh seru banget kayak waktu tuh gak kerasa udah jam segini, tapi gak lama ibu ku mengingtkanku untuk tidur akhirnya aku tidur meskipun itu jam tidurnya telat. Sehari setelah itu aku juga masih berusaha untuk tidak bermain ponsel sebelum tidur, meskipun itu sangat sulit. Tapi aku berusaha untuk melakukan seperti yang kamu katakan wudhu sebelum tidur, membaca surah al-ikhlas 3 kali dan doa sebelum tidur*

meskipun kadang masih terbayang-bayang hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan. Pikiran negatif itu muncul seperti bagaimana ya kalau aku nggak lulus tahun ini, apa aku akan bayar ukt lagi, tapi kan ukt ku mahal. Tapi akhirnya aku sadar dan berdzikir kepada Allah akhirnya aku bisa tidur dengan nyenyak. Hari-hari berikutnya juga aku mulai terbiasa dengan jadwal tersebut dan bisa mengontrol perilaku yang tidak perlu. Aku juga mulai bisa mengerjakan skripsi meskipun itu memusingkan aku akan tetap bertahan. Kita juga pernah ketemu kan pas waktu kamu nemenin aku ngerjain skripsi terus aku ngeluh tapi kamu bilang bahwa dimana ada kesulitan disitu pasti ada kemudahan dan dari situ aku sadar bahwa yang aku lakuin ini ada hikmahnya suatu saat nanti. Akhirnya setiap hari aku mulai mencicil mengerjakan skripsi dengan penuh tekad. Aku juga mulai mendekatkan diri kepada Allah minta kemudahan untuk mengerjakan skripsi ini sehigga saat waktunya adzan aku langsung cus shalat dan meminta semua kesulitan ini cepat berakhir. Oh ya, juga aku setelah berhasil melewati ini aku beli reward buat diri aku. Biar bisa lebih semangat menjalani hari-hari ini.

Adapun respon dari konselor yaitu “wahhhh aku nggak nyangka lo ternyata bisa seefektif ini, kamu hebat banget bisa melakukan itu semua dan bisa berfikir positif untuk kedepannya good job. Jadi sekarang udah bisa ngatur waktu, bisa tidur tepat waktu, dan bisa mengerjakan skripsi dengan rutin. Semangat

terus ya, semoga kita bisa wisuda bareng tahun ini.

Berdasarkan dari penelitian ini Proses konseling Islam dengan teknik *self management* cukup berpengaruh. Berdasarkan pengamatan ini bisa disimpulkan bahwa adanya perkembangan dalam diri konseli, yaitu : sudah dapat memanfaatkan waktunya dengan baik, sudah dapat mengurangi penggunaan gadget, sudah dapat berfikir positif. Selanjutnya konselor berpesan agar konseli tetap seperti itu untuk kedepannya.

4. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Ampel Surabaya

Setelah melalui serangkaian tahap yang sudah dilaksanakan berupa Konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengatasi mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Ampel Surabaya cukup berhasil. Pernyataan tersebut dikatakan oleh konseli sendiri. setelah treatment diberikan kepada konseli gangguan tidur atau insomnia pada diri konseli sudah jarang terlihat. Pasalnya konseli telah mengetahui dampak buruk dari insomnia. Jika konseli terus menerus mengalami insomnia, maka konseli sendiri yang akan mengalami dampak buruknya. Sehingga konseli berkeinginan untuk mengakhiri gangguan tidur atau insomnia ini. Konseli juga sangat berterimakasih atas bantuan yang telah diberikan.

Setelah menjalani beberapa sesi terapi, disini konseli lebih bisa mengatur waktu dengan baik. Dari yang sebelumnya tidur tidak tepat waktu mejadi tepat

waktu, mengatur waktu bermain gadget, membantu orang tua, dan bisa mengerjakan tugas akhirnya. Sebelum konseli melakukan proses konseling, konseli terlihat lesu, lemah, tidak berenergi, dan kurang tidur. tapi setelah melakukan proses konseling, konseli menjadi ceria, banyak bicara, dan senang menjalani aktivitas kesehariannya.

Konselor juga berkolaborasi bersama ibu klien agar selalu mengingatkan jika konseli tiba-tiba lupa waktu saat bermain gadget. Konselor berharap untuk konseli dapat mengatur perilaku, masa, dan emosionalnya agar tidak mengalami gangguan tidur atau insomnia. Konselor juga mendoakan agar konseli bisa lulus pada semester 8 ini dan kalau bisa wisuda bareng dengan konselor. Amin

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Pada pembahasan kali ini, konselor akan menjabarkan hasil penelitian yang telah dipraktikan di lapangan dengan memakai deskriptif komparatif. Ulasan tersebut disampaikan untuk memahami atau menyelidiki proses konseling sebelum melakukan *treatment* dan sesudah melakukan *treatment* tersebut dan hasilnya dapat dilihat bahwa konseling islam dengan teknik *self management* untuk mengatasi insomnia dapat berpengaruh untuk klien ataupun tidak berpengaruh sama sekali. Dibawah ini merupakan hasil dari analisis data perihal proses penerapan serta hasil akhir dari proses konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi insomnia pada seorang mahasiswa tingkat akhir

1. Prespektif Teori

Pada saat melaksanakan proses konseling, konselor melakukan lima tahapan

untuk mengatasi permasalahan yang sedang dilalui konseli. Adapun lima tahapan tersebut ialah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan tindak lanjut. Setelah itu konselor menjabarkan hasil penelitian dalam wujud tabel diantaranya adalah data-data teori serta data-data empiris ataupun lapangan sebagaimana dibawah ini:

Tabel 4.5

Perbandingan proses konseling di Lapangan

No.	Data Teori	Data lapangan
1.	Identifikasi Masalah Tahap pertama yang ini, konselor mendapatkan data dan informasi konseli dan menggali permasalahannya secara menyeluruh dan kompleks	Pada tahap pertama ini konselor menyatukan informasi dari konseli maupun orang terdekat konseli atau <i>significant other</i> . Konselor mengumpulkan data dengan metode wawancara, bahwasannya konseli mengalami insomnia atau gangguan tidur karena konseli ingin mengubah rasa stresnya terhadap tugas akhirnya atau skripsi dengan bermain gadget tetapi hal itu membuat konseli lupa waktu dan berakhir insomnia.
2.	Diagnosis	Pada langkah kedua ini konselor menyatukan

	Pada langkah ini, yaitu langkah untuk mengetahui permasalahan-permasalahan apa saja yang konseli alami, serta dari beberapa sumber data yang telah dikumpulkan oleh konselor	data-data melalui bermacam informan seperti, ibu serta teman dekat klien. Dari sumber tersebut konseli memiliki permasalahan utama yaitu, insomnia atau gangguan tidur dan memiliki permasalahan lain diantaranya bermain gadget berlebihan, suka lupa waktu, jam tidur yang tidak teratur, sering berfikir negatif, malas mengerjakan skripsi, malas bergerak, sulit berkonsentrasi saat diajak berbicara konseli sering bengong. Dengan begitu konselor memutuskan bahwa konseli mengalami insomnia atau gangguan tidur.
3.	Prognosis Langkah ketiga ini konselor akan melakukan langkah apa dan menentukan terapi yang cocok untuk mengatasi permasalahan yang sedang	Dalam tahap ini, konselor memutuskan tindakan atau metode yang akan diterapkan untuk mengatasi permasalahan konseli. Yang mana langkah tersebut menggunakan konseling islam dengan teknik <i>self management</i> untuk

	dilalui oleh konseli.	mengatasi insomnia atau gangguan tidur.
4.	Treatment Pada langkah ini yaitu upaya pemberian bantuan konselor terhadap permasalahan konseli.	Pada langkah ini, konselor memberikan treatment untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami konseli. Adapun teknik yang cocok dan tepat yaitu dengan memberikan konseling islam dengan teknik self management. Pendekatan ini adalah dimana individu mengatur perilakunya secara individu. Konselor menggunakan teknik <i>self managemnt</i> yaitu penguatan positif dan perjanjian diri untuk mengelola diri serta memberikan tugas. Pertemuan pertama. Pada pertemuan pertama ini konselor melakukan assesment pada konseli. Pertemuan ini merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Dikarenakan pada pertemuan ini konselor harus bisa menciptakan rasa percaya pada konseli,

		sehingga konseli percaya sepenuhnya terhadap konselor. Pada pertemuan awal ini konselor datang mengunjungi rumah konseli dan bertemu dengan konseli. Dan konselor menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan konselor. Setelah mendapatkan persetujuan dari konseli peneliti kemudian mencoba menggali informasi mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Sebelumnya konselor menciptakan hubungan yang baik dengan konseli agar konseli bisa leluasa untuk mengungkapkan permasalahannya. Berdasarkan assesment yang telah dilakukan konselor menemukan bahwa penyebab dari Insomnia yang dihadapi oleh konseli adalah sebelum tidur bermain sosial media sampai lupa dengan waktu sehingga tugas-tugasnya
--	--	---

		terbengkalai dan berakhir dengan overthinking dan tidak bisa tidur. Pertemuan kedua. Setelah melakukan assesment, konselor menjelaskan tahap selanjutnya yaitu menentukan teknik yang akan digunakan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Disini konselor menginginkan agar konseli dapat mengatasi Insomnia yang dihadapinya dengan tujuan bisa mengontrol penggunaan gadget nya sebelum tidur, berfikiran positif, dapat tidur dengan teratur, dan bisa menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Konselor memberikan dukungan dan bantuan kepada konseli untuk melakukan perubahan perilaku, menjalin komitmen dengan konseli untuk melakukan terapi sebagai bantuan untuk masalah yang sedang
--	--	--

		dialaminya. Adapun bantuan yang diberikan oleh konselor yaitu menggunakan salah satu teknik self management untuk mengatasi insomnia pada konseli. Setelah menjelaskan pada konseli tentang teknik self management konseli pun setuju untuk menerapkan teknik self management tersebut. Pertemuan ketiga. Dalam tahap ini, konselor dan konseli melakukan persiapan sebelum melakukan terapi. Adapun persiapannya yaitu kesiapan mental, jasmani, dan rohani. Konselor juga memastikan bahwa tempat yang akan digunakan untuk melakukan konseling adalah tempat yang tenang dan jauh dari karamaian. Konselor meminta konseli untuk tenang dan rileks. Agar pada proses konseling
--	--	--

		bisa berlangsung dengan hidmat serta lancar. Konseli diminta agar menenangkan diri dengan menutup mata sembari berbicara dalam hati bahwa Allah selalu bersama umatnya yang berusaha dan putus asa. Menyerahkan semuanya kepada Allah SWT karena Allah tentu membantu umatnya yang sedang dalam kesulitan. Walaupun tidak didampingi oleh konselor, konselor selalu mengingatkan konseli untuk berfikir seperti diatas saat pikiran buruknya muncul. Setelah melakukan tahap-tahap seperti diatas konseli mulai rileks dan siap untuk melakukan terapi. Dengan mendekatkan dengan Allah insyaallah semua perbuatan selanjutnya akan di ridhai dan dipermudah jalannya oleh Allah. Pertemuan keempat.
--	--	---

		Pelaksanaan teknik <i>self management</i> menggunakan reinforcement positif dan membuat kontrak diri Pada tahapan kedua ini, konselor menerapkan dua tahap pada teknik pengelolaan diri yakni reinforcement atau penguatan positif serta membentuk perjanjian diri. Penguatan positif adalah konselor memberikan reinforcement positif atas perilaku yang diharapkan, berdasarkan masalah yang dihadapi oleh konseli. Konselor mengarahkan penguatan positif berbentuk tips sebelum tidur diusahakan tidak perlu bermain gadget, jika tidak ada yang <i>urgent</i> atau mendesak. Konselor akan memberikan hadiah kepada konseli yaitu sebuah pujian dengan selalu memberikan kata-kata penyemangat untuk bisa mengatasi
--	--	--

		permasalahannya, setiap konseli berhasil merubah perilakunya yang baru. Konseli juga dapat meyakinkan perilaku yang baru tersebut akan membuat konseli lebih baik dan memberikan hadiah dalam bentuk barang seperti makanan atau buku bacaan untuk diri konseli sendiri ketika konseli dapat mengelola tingkah lakunya. Adapun tahap yang kedua adalah membuat kontrak diri ataupun perjanjian dengan diri sendiri, konseli menjalankan kontrak tingkah laku sambil mengamati sebab serta sasaran yang diharapkan konseli. Pada tahap ini konselor lebih memfokuskan kepada pendisiplinan diri klien dalam memakai ponselnya bahkan laptopnya. Konselor bekerja sama dengan keluarga konseli dengan meminta untuk selalu mengingatkan konseli, karena konseli secara
--	--	--

		sadar akan perilaku yang ingin konseli ubah demi kebaikan dari konseli sendiri. Setelah membuat kontrak diri atau kesepakatan, konseli merasa senang dengan reward yang akan disepakati, karena memang reward diatas yang ditentukan oleh konseli sendiri. konselor meyakinkan konseli mampu melakukan perubahan tingkah lakunya melalui kontrak diri yang telah dibuat oleh konseli sendiri. Adapun dalam proses pelaksanaannya konselor tidak selalu ada untuk menemani konseli sehingga pada situasi ini konselor menggunakan tugas rumah kepada konseli yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya. Pertemuan kelima. Setelah membuat kontrak diri atau kesepakatan selanjutnya adalah konseli diberikan tugas
--	--	--

		rumah oleh konselor agar dapat mengelola tingkah laku sehari-hari konseli untuk mengatasi insomnia. Dikarenakan pada proses penerapannya konselor tidak selalu menemani konseli untuk melakukan perubahan perilakunya maka konselor menggunakan tugas rumah kepada konseli. Konselor menyampaikan hal tersebut kepada konseli, akhirnya konseli setuju. Setelah berdiskusi dengan konseli mengenai tugas rumah apa yang efektif untuk konseli, akhirnya konseli mengusulkan untuk membuat <i>daily activity</i> saja. Karena dalam penerapannya terlihat sederhana. Setelah sepakat, konselor menyuruh konseli untuk membuat <i>daily activity</i> yang sesuai untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. adapun sebelum tidur diharapkan agar tidak
--	--	---

		bermain ponsel untuk menghindari insomnia. Ketika beranjak tidur diusahakan posisi tidur nyaman, tidak berfikiran negatif atau overthinking. Sebelum tidur diusahakan membaca surah al-Ikhlas 3 kali lalu membaca doa sebelum tidur. Dalam seminggu konseli diminta untuk menulis perubahan tingkah lakunya sendiri setiap hari, selanjutnya konselor akan menilai perubahan yang terjadi sebelum dan setelah menjalankan perbedaan tingkah laku. Konselor akan memeriksa kemajuan konseli kurang lebih seminggu satu kali untuk menyaksikan perubahan tingkah laku sebelumnya. Konselor mengawasi perbedaan tingkah laku pada konseli dengan menilai melalui catatan atau ulasan yang konseli buat. Meskipun konselor tidak selalu menemani tetapi konselor juga
--	--	---

		mengingatkan konseli untuk melakukan kegiatan yang terdapat pada <i>daily activity</i> nya melalui whatsapp ataupun video call bahwa konseli benar-benar melakukan kegiatan tersebut. Konselor juga meminta bantuan kepada orang tua konseli untuk selalu memantau dan mengingatkan kegiatan konseli sehingga bisa berjalan sebagaimana mestinya. Pemberian teknik <i>self management</i> memiliki tujuan untuk mengelola tingkah laku dan pemikiran konseli agar bisa berpikir rasional dan positif, sehingga meringankan konselor untuk mengendalikan aktivitas harian konseli. Melalui tulisan hasil kegiatan konseli tersebut, konselor dapat melihat berhasil atau tidaknya teknik tersebut.
5.	Evaluasi dan follow up	Pada tahapan ini konselor bertanya kepada konseli

Tahap ini ialah tahapan akhir untuk mendapatkan hasil terapi yang sudah dilaksanakan oleh konselor. Pada tahap ini juga bertujuan untuk mendapatkan hasil dari perbedaan klien sesudah diberikan sebuah <i>treatment</i>.	tentang keadaan sebelum serta setelah diberikan <i>treatment</i> untuk mengetahui apa ada perbedaan atau tidak. Konseli yang mengalami Insomnia perlahan telah berkurang. Dilihat dari hasil catatan klien pada tiap minggu konseli mulai terlihat perubahannya dan dapat mengelola perilakunya dengan baik. Dapat di simpulkan bahwa terdapat perkembangan pada konseli setelah menggunakan <i>treatment</i> teknik <i>self management</i>.
--	---

Dari penjelasan tersebut, bisa diketahui adanya perbedaan data teori serta data empiris pada lapangan. Konselor melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* serta evaluasi dan tindak lanjut. Konselor dalam identifikasi masalah melaksanakan penggalan data melalui konseli sendiri, ibu konseli serta teman dekat sebagai penguat data. Diagnosis konselor mengambil permasalahan yang dimana selain memiliki masalah pokok konseli juga memiliki permasalahan lain yaitu bermain gadget berlebihan, suka lupa waktu, jam tidur yang tidak teratur, suka *overthinking*, suka sulit berkonsentrasi saat diajak berbicara konseli sering bengong. Untuk menyelesaikan

permasalahan tersebut konselor memilih teknik *self management* sebagai terapi.

Setelah melalui bermacam tahap sebuah proses konseling, terlihat jelas hasil perubahan yang terdapat kepada diri konseli. Pada penelitian ini, proses konseling menggunakan teknik *self managemnt* dapat dikatakan cukup berhasil untuk mengatasi insomnia pada diri klien. keadaan ini sebanding dengan hasil wawancara konselor dengan klien, keluarga konseli serta teman terdekat konseli. Dan konseli dapat menggunakan waktu luangnya dengan baik, dan jam tidur konseli lebih teratur. Menurut teman dekat konseli, konseli mulai menjadi pribadi yang mengerti waktu, jika adzan berkumandang konseli mengajak temannya untuk sholat bersama, dan bisa sebagai contoh yang baik pada lingkungannya. Konsli juga mulai bisa mengontrol kapan waktu terbaik menggunakan gadget. Perubahan tingkah laku konseli sebelum dan setelah menjalani proses konseling.

Tabel 4.6
Perbedaan sebelum dan sesudah proses konseling

No.	Indikasi yang terjadi	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	sering bermain gadget sebelum tidur			√		√	
2.	tidur tidak teratur			√	√		

3.	Sering menyepelkan mengerjakan skipsi		√		√		
4.	tidak bisa membagi waktu			√	√		
5.	kurang beraktifitas		√		√		
6.	Sering berfikiran negatif			√		√	
7.	Sulit untuk berkonsentrasi/ suka melamun		√		√		

Keterangan : A : Tidak pernah

B : Jarang

C : Sering

Dari hasil konseling dan proses analisis yang telah berlangsung, dengan menerapkan konseling islam dengan teknik *self management* membuat konseli dapat mengatasi insomnianya secara berangsur-angsur dan bisa menjalani hidupnya dengan bermanfaat.

2. Prespektif Islam

Masa atau waktu merupakan segala runtutan momen dimana suatu proses, tindakan, serta peristiwa yang sedang berjalan. Berdasarkan hal ini, perbandingan waktu ialah rentang waktu diantara dua peristiwa atau kejadian dan juga mempunyai arti durasi berjalannya suatu peristiwa. Berdasarkan

pandangan Islam, diberitahukan tentang kriteria seseorang mukmin yang produktif yaitu individu yang bisa memanfaatkan waktunya sebaik mungkin. Seorang Mukmin tidak perlu menanti untuk diingatkan dalam hal manajemen waktu, karena mengelola waktu telah menjadi tanggung jawab untuk semua Muslim. Pandangan Islam memandang untuk menggunakan waktu dengan baik merupakan suatu tanda keyakinan dan tanda ketakwaan. Sebagaimana yang terkandung dalam Al-Qur'an surah Al-Furqan(25) dengan ayat 62 yang berbunyi⁵⁶:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴿٦٢﴾

Terjemahan: “Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”⁵⁷ (Q.S Al-Furqan: 62)

Tafsir Ayat

Dan wujud lainnya dari kekuasaan Allah yaitu Allah yang menciptakan siang serta malam saling bergantian sesuai dengan berputarnya bumi pada porosnya. Siang dan malam saling berkejaran. Semua peristiwa yang terjadi pada seluruh alam ini patut dijadikan sebagai sebuah ratapan untuk individu yang menginginkan sebuah pengajaran. Bahwa seluruh ciptaan Allah SWT pasti memiliki

⁵⁶ Hasnun Jauhari Ritonga, “Manajemen Waktu Dalam Islam,” Al-Idarah, Vol V, No. 6, 2018, 10

⁵⁷ Al-Qur'an, Al-Furqan: 62

anugerah yang sungguh agung untuk semua ciptaannya, serta untuk yang ingin bersyukur atas nikmat yang telah diberikan melalui jiwa atau batin, tutur ucapan serta seluruh fisiknya untuk mendapatkan ridha Allah SWT.

Seorang Muslim wajib untuk bisa mengelola waktunya dengan bermanfaat dan sebaik mungkin, lantaran umat manusia tidak bisa menghindarkan diri oleh masa dan tempat. Manusia memahami bahwa terdapat masa lampau dan terdapat masa depan, seperti manusia memahami tempat di mana mereka berdiam. Adapun tujuan dari keberadaan waktu yaitu untuk dapat digunakan oleh manusia dalam mengerjakan kewajiban yang berada di alam semesta.

Sebagai insan yang bertaqwa berperilaku baik, seharusnya kita memperingatkan sesama saudara muslim kita bahwa waktu adalah waktu yang penting. Dengan mengelola waktu secara teratur maka akan memperoleh balasan yang setimpal.

Jika manusia membuang-buang waktunya maka yang akan rugi yaitu manusia itu sendiri. sebagaimana yang diterangkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Ashr ayat:1-3

وَالْعَصْرِ
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ
وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ

Terjemahan : “Demi masa, sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran”. (Q.S Al-Ashr: 1-3)⁵⁸

Tafsir Ayat

“Demi masa” waktu senja, serta shalat Ashar. Allah berjanji dengan waktu agar umat manusia dapat mengendalikan waktu dan dapat memakainya dengan teratur dan sebaik mungkin. Salah satu tanda kekuasaan Allah SWT yaitu waktu sore atau senja, seperti juga dengan waktu dhuha, dan demi shalat Ashar dikarenakan keistimewaannya terhadap shalat-shalat yang lainnya.

“Sungguh manusia berada dalam kerugian” di dunia ataupun di akhirat manusia akan merugi, karena selalu mengikuti dorongan gairah atau hasrat yang berada didalam jiwanya.

Seluruh manusia merugi, melainkan insan yang berakhlak murni serta melaksanakan amalan yang sesuai ketentuan syariat dengan penuh lapang dada, dan selalu mengingatkan antara sama lain dengan ramah. Agama islam mengajarkan saling mengingatkan dalam berbuat sabar dalam melakukan tanggung jawab sebagai seorang muslim, menghindari segala sesuatu yang dilarang oleh Allah, menghadap bencana dengan sabar dan menerima, dan menjalankan hidup sesuai dengan syariat islam.

⁵⁸ Al-Qur'an, Al-Ashr : 1-3

Dari surah tersebut dapat dijelaskan bahwa manusia yang menyia-nyiakan waktu akan mendapat kerugian bagi dirinya sendiri. maka sebagai umat muslim yang bertaqwa harus bisa menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Menggunakan waktu luang dengan melakukan sesuatu yang bermanfaat. Maka kelak kita tidak akan menyesal dikemudian waktu.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil penelitian yang telah dilaksanakan melalui proses yang cukup panjang. Dengan praktik konseling yang berjudul *Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Ampel Surabaya*, sehingga peneliti menarik kesimpulan seperti dibawah ini:

1. *Konseling Islam Dengan Teknik self management* untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya telah melalui 5 tahap proses konseling, adalah sebagai berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan penilaian atau tindak lanjut. Konselor menyadarkan konseli untuk menjadi pribadi yang positif dan bisa menggunakan waktu luangnya dengan baik.
2. Perubahan perilaku dari *Konseling Islam dengan Teknik self management* untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya telah menempuh banyak sekali metode-metode serta tahap-tahap yang telah dilakukan akhirnya terapi ini bisa dikatakan berhasil. Konseli sangat menghargai bantuan yang telah diber ikan dan mengapresiasi dukungan yang sudah disampaikan oleh

konselor. Dalam melaksanakan *treatment*, konseli banyak mengalami perubahan yaitu jam tidur mulai teratur, jarang menggunakan gadget saat akan tidur, dan bisa memanfaatkan waktu luangnya dengan mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Hal ini terbukti saat bulan Maret 2022 konseli bisa mengikuti seminar proposal dan sudah bisa berfokus mengerjakan skripsi.

B. Saran dan Rekomendasi

Bedasarkan semua prosedur penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memiliki berbagai saran dan rekomendasi diantaranya seperti dibawah ini:

1. Untuk konselor
Konselor diharapkan dapat menguasai beberapa teknik karena selain menjadi pembimbing juga menjadi guru, maka dari itu penguasaan *treatment* seharusnya dipahami secara mendalam. Hal itu tentunya berguna untuk membangun kepercayaan konseli.
2. Untuk konseli
Konseli diharapkan untuk selalu berdoa dan bersabar agar apa yang diinginkan tercapai tanpa ada hambatan apapun. Serta menepis pikiran-pikiran negatif dan kedepannya dapat menjadi seseorang yang berguna dan bermanfaat bagi lingkungannya.
3. Untuk pembaca
Melalui penelitian ini, berharap pembaca bisa memperluas wawasan, serta dapat dijadikan sebagai rekomendasi literatur untuk yang menghadapi masalah yang sama. Apabila

penelitian ini memiliki kesalahan diharapkan untuk masukan serta nasihat yang bersifat positif.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti mengetahui bahwa pada penyusunan skripsi penelitian ini tentunya belum sempurna sepenuhnya. Banyak adanya kurangnya, seperti kurang dalam penggunaan kalimat atau bahsa, diksi, metode dan analisis penelitian. Karenanya dalam penelitian ini perbedaan waktu aktifitas. Sehingga pada pembuatan jadwal klien dan konselor sedikit kesulitan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adz- Dzaky, M Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004
- Al-Qur'an dan Terjemahnya, Bandung: Sigma Examedia Arkanleema. Departemen Agama RI, 2012
- Akhyar, Syaiful. *Konseling Islami dan Kesehatan*. Bandung: Media Perintis, 2011
- Annisa, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*
- Anwar, M Fuad. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Grup Penerbit CV Budi Utama, 2019
- Anwar, Saifudin. *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998
- Amirta Y. *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*, Purwokerto Utara, Keluarga Dokter, 2009
- Arifin, Zainal. *Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011
- Arsyad, Lincolin dan Soeratno, *Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis*, Yogyakarta: UPP Akademi Manajemen Perusahaan YKPN, 1993
- Basit, Abdul. *Konseling Islam*, Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2017
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003

- Bungin, H. M. Burhan. *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013
- Cormier&Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, california: Books/Cole Publishing Company, 1985
- Daftar Isian Data Dasar Profil Desa/Kelurahan* (Badan Pemberdayaan Masyarakat Kabupaten Lamongan 2013)
- Japardi, Iskandar. *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bahagian Bedah: USU, 2002
- Komalasari, Gantina, Wahyuni Eka, & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2016
- Masrukhin, *Tidur Dalam Perspektif Hadits*. Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin UIN Jakarta, 2014
- Moleong, Lexi J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014
- Murniyetti, Waktu Dalam Perspektif Al-Qur'an, Jurnal Ulunnuha Vol.6 No. 1/ Juni 2016 diakses pada 15 April 2022 dari <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/ulunnuha/article/download/559/473>
- Musnamar, Thohari. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Pres, 1992
- Namora, Lubis Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011

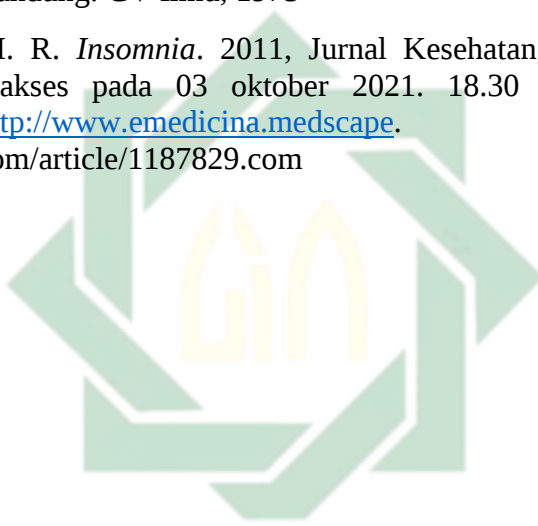
- Narbuko, Cholid dkk. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara, 1997
- Nugrahani, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif: Dalam Penelitian Bahasa*, Surakarta: Farida Nugrahani, 2014
- Nursalim, Mochammad. *Strategi & Intervensi Konseling* Jakarta: PT Indeks, 2014
- Gunasa, Singgih, *Konseling dan psikologi*, Jakarta : Gunung Mulia, 2004
- Potter, & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 2. Jakarta: EGC, 2006
- Prasetyono, Dwi Sunar. *Tanda Bahaya Dari Tubuh*, flashBook: Yogyakarta 2016
- Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004
- Rahmawati, Puji. *Bimbingan Penyuluhan islam*, Surabaya: Dakwah Digital Pres, 2009
- Ritonga, Hasnun Jauhari. *Manajemen Waktu Dalam Islam*, Al-Idarah Vol V, No. 6, 2018 diakses pada 15 April 2022 dari <https://core.ac.uk/download/pdf/266977383.pdf>
- Sholehah, Liya Rosdiana. “*Penanganan Insomnia*” Jurnal Kesehatan, Volume 1, Nomor 1, Tahun 2012
- Soeratno dan Lincoln Arsyad, *Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis*, Yogyakarta: UPP Akademi Manajemen Perusahaan YKPN, 1993
- Student Health & Welfare. *Insomnia* . 2004 Diakses pada 03 oktober 2021 dari <http://www.admin.ox.ac.uk/shw/insomnia.shtml>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta. 2008

Termizi, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Medan: Perdana Publishing, Kelompok Penerbit Perdana Mulayana Sarana, 2018

Ulama, I Djumhur. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: CV Ilmu, 1975

Zeidler, M. R. *Insomnia*. 2011, Jurnal Kesehatan, (Online), diakses pada 03 oktober 2021. 18.30 WIB dari <http://www.emedicina.medscape.com/article/1187829.com>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A