

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) dan diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 15 September 2022

Penulis



LUTHFIYATUL AINI

NIM: 181520083

ABSTRAK

Nama: Luthfiyatu Aini, NIM: 181520083, Judul Skripsi “**Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa**” (Studi Kasus Di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2022 M / 1443 H.

Insomnia biasa terjadi pada mahasiswa. Dilihat dari beberapa mahasiswa yang ditemui termasuk *dissomnia* dengan tipe insomnia, karena banyaknya mahasiswa yang sulit tidur dengan faktor yang berbeda-beda. Untuk mengatasi insomnia, perlu dilakukan dengan terapi *self management*. *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengubah perilaku sendiri dengan menggunakan strategi yang dimiliki.

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui insomnia mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2) Untuk mengetahui proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *self management* dalam mengatasi insomnia mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, 3) Untuk mengetahui hasil bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *self management* dalam mengatasi insomnia mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif yang digunakan untuk mendapatkan gambaran dari permasalahan dan untuk mendapatkan data yang mendalam. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah: wawancara dan observasi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2021 hingga Mei 2022, dengan jumlah responden 3 orang yang mengalami insomnia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Bahwa penyebab terjadinya insomnia pada ketiga subjek tersebut adalah kecanduan bermain *games*, mengalami *overthinking* akibat putus dengan pacarnya dan kecanduan bermain *handphone*. 2) Terapi *self management* dilakukan 5 proses yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment* dan evaluasi. 3) Hasil terapi *self management* untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tidur dengan tepat waktu, bangun dengan tepat waktu, mengurangi rokok, mengurangi minum yang mengandung kafein, tidak *overthinking* dan mengurangi bermain *handphone*.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam, *Self Management*, Insomnia

ABSTRACT

Name: Luthfiyatu Aini, NIM: 181520083, Thesis Title "**Islamic Guidance And Counseling With *Self Management Therapy In Overcoming Student Insomnia***" (Case Study At Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan State Islamic University Maulana Hasanuddin Banten in 2022 AD / 1443.

Insomnia is common among students. Insomnia can be felt to have a negative impact on oneself, because life becomes and unbearable, lethargic and tired, from good irregular sleep to sleep at least eight hours to restore stamina in the body to welcome activities in the morning. To overcome insomnia with *self-management* therapy which aims to regulate thoughts, actions and feelings.

This study aims: 1) To determine student insomnia at Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten, 2) To determine the process of Islamic guidance and counseling with *self-management* therapy in overcoming student insomnia at Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten, 3) To find out the results Islamic guidance and counseling with *self-management* therapy in overcoming student insomnia at the State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

The method used is a qualitative method which is used to get an overview of the problem and to get in-depth data, a data that contains meaning. Data collection techniques used are: interview and observation. The study was conducted from December 2021 to May 2022, with the number of respondents in this study being 3 people experiencing insomnia.

Based on the research conducted, it can be concluded: 1) That the causes of insomnia in the three subjects are addiction to playing games, experiencing overthinking due to breaking up with their boyfriend and stress due to the many tasks given by the lecturer. 2) process, namely problem identification, diagnosis, prognosis, therapy or treatment and evaluation. 3) The results of *self-management* therapy to overcome insomnia in students of the State Islamic University of Sultan Maulana Hasanudin Banten sleep on time, wake up on time, reduce smoking, reduce drinking containing caffeine, not overthinking and reduce playing cellphones.

Keywords: Islamic Counseling Guidance, *Self Management*, Insomnia.



NOTA DINAS
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth

Lamp :

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH BANTEN

a.n Luthfiyatu Aini

Di-

NIM: 181520083

Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Luthfiyatu Aini** dengan judul "**Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa**" (Studi Kasus Di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten) telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/ibu kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 15 September 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

H. Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum

NIP: 19600808 199103 2 002

Teguh Fachmi, M. Si.

NIP: 19920401 201903 1 015

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGATASI INSOMNIA MAHASISWA
(Studi Kasus di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

Oleh:

LUTHFIYATUL AINI

181520083

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



H. Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum

NIP: 19600808 199103 2 002



Teguh Fachmi, M. Si.

NIP: 19920401 201903 1 015

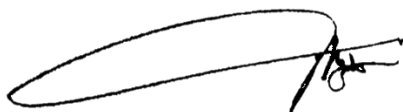
Mengetahui,

Dekan

Ketua Jurusan

Fakultas Dakwah

Bimbingan Konseling Islam



Dr. Endad Musaddad, M. A

NIP: 19720626 199803 1 002



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.

NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Luthfiyatul Aini**, NIM: **181520083**, Judul Skripsi: **Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa** (Studi kasus di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 02 November 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 02 November 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A.

NIP: 19750604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota,



Nina Fitriyani, M. Pd

NIP: 19970207 202203 2 001

Anggota,

Penguji I



Dr. Masykur Wahid, M. Hum

NIP: 19760617 200501 1 003

Penguji II



Pemi Ramanda, S. Pd., M. Pd

NIP: 19900804 201903 1 014

Pembimbing I



H. Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum

NIP: 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



Teguh Fachmi, M. Si.

NIP: 19920401 201903 1 015

MOTTO HIDUP

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ۝

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 216)

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan Karunia Allah SWT, aku panjatkan rasa syukur dan segala nikmat yang telah Allah SWT berikan sampai hamba bisa berada di titik ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan bekal serta doa setiap hari. Segala kemudahan dan kelancaran selama proses kuliah sehingga proses penyusunan skripsi ini adalah bentuk hasil doa yang kedua orang tua saya panjatkan yang selalu mendoakan tanpa diminta sekalipun. Serta untuk saudara saya yang telah memberikan inspirasi dan motivasinya secara tidak langsung, selalu membantu dalam bentuk moril maupun materil. Terimakasih untuk segala doa, cinta, perhatian, kasih kasih sayang yang tulus dan dukungan yang telah diberikan selama ini. Semoga Allah SWT meridhoinya. Aamiin.

Terimakasih juga kepada teman-teman BKI B yang senantiasa saling mendukung dan mendoakan, terimakasih telah memberikan warna-warni kebahagiaan selama kehidupan kuliah.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Luthfiyatul Aini, lahir di Cilegon, 26 Mei 2000. Penulis beralamat di Jl. Ir. Sutami Link. Cimerak Rt 02 Rw 03 kelurahan Kebonsari kecamatan Citangkil kota Ciegon Banten. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dengan satu kakak laki-laki dan satu adik laki-laki.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah TK Bina Budi II lulus pada tahun 2006, SD Negeri Kebonsari 2 lulus pada tahun 2012, SMP Unggulan Uswatun Hasannah Kota Cilegon lulus pada tahun 2015, MAN 1 Cilegon Kota Cilegon lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima melalui jalur UM PTKIN di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidiknya di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi prasyarat untuk dapat memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai yaumul akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha dan kerja keras yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa** (Studi kasus di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten). Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

- A. Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M. Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- B. Dr. Endad Musaddad, M. A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
- C. A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

- D. Ibu Imalatul Khairat, M. Pd. selaku sekretaris Jurusan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- E. Bapak H. Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum., selaku pembimbing I dan Bapak Teguh Fachmi, M. Si selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya untuk membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
- F. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengajar dan mendidik penulis selama masa kuliah.
- G. Ibu Risa Ispramayanti. S.H.I pengadministrasian BKI dan seluruh Staf Akademik Fakultas Dakwah yang telah membantu penulis dalam pembuatan surat-menyurat terkait perkuliahan.
- H. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan Fakultas Dakwah dan perpustakaan umum Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi sumber bacaan.
- I. Untuk kedua orangtua saya, Bapak Ahmad Zakaria dan Ibu Istiqomah sumber kekuatan dan alasan utama untuk bisa mencapai semuanya.
- J. Untuk nenek Dawiyatunnasihan terimakasih sudah selalu mendoakan dan memberikan nasihat ketika aku ingin pergi untuk melakukan bimbingan skripsi.
- K. Untuk kakak, adik, tante dan om terimakasih sudah selalu mendoakan, memberikan semangat dan mengingatkan untuk mengerjakan skripsi.
- L. Untuk teman aku Namira Dwi Aprilly Herdianti, Akmilatil Rosyida dan Siti Ifat Fatimah sudah memberikan arahan saat mengerjakan skripsi dan *support system* saat mengerjakan skripsi. *The best partner* bimbingan Ernalisa Safitri salah satu orang yang mendengarkan keluh kesah aku setelah bimbingan.
- M. Teman teman seperjuangan Dika, Maya dan Suci yang saling mendukung dan mendoakan. Untuk gelonggongan FC terimakasih sudah membuat aku

ketawa dan merasa senang ketika aku merasa lelah dengan skripsi, serta rekan seperjuangan jurusan BKI 2018 yang saling mendukung.

Serang, 11 Oktober 2022

Penulis

Luthfiyatu Aini

NIM: 181520083

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	6
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Kajian Teori	11

1.	Bimbingan dan konseling Islam.....	11
2.	Tujuan bimbingan dan konseling Islam	12
3.	Asas-asas bimbingan konseling Islam.....	13
4.	Langkah-langkah bimbingan dan konseling Islam.....	14
5.	Terapi <i>Self Managenent</i>	15
6.	Tujuan <i>self management</i>	17
7.	Manfaat <i>self management</i>	17
8.	Tahap-tahap dalam <i>self management</i>	18
9.	Kelebihan dan kekurangan <i>self management</i>	18
10.	Pengertian insomnia	19
11.	Jenis-jenis insomnia	20
12.	Indikator insomnia.....	20
13.	Faktor-faktor penyebab insomnia.....	20
14.	Cara pencegahan terhadap insomnia	21
B.	Kerangka Berfikir.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		23
A.	Metodologi Penelitian	23
B.	Setting Penelitian.....	23
C.	Instrumen Penelitian.....	24
2.	Sumber Data.....	25
3.	Teknik Pengumpulan Data	25
4.	Teknik Analisis Data.....	26
5.	Teknik Keabsahan Data	27
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		30

A. Hasil	32
B. Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 kondisi ANH saat mengalami insomnia sebelum melakukan teapi <i>self management</i>.	33
Tabel 4.2 kondisi IAR saat mengalami insomnia sebelum melakukan teapi <i>self management</i>.	34
Tabel 4.3 kondisi NDAH saat mengalami insomnia sebelum melakukan teapi <i>self management</i>.	36
Tabel 4.4 kondisi klien setelah dilakukannya terapi <i>self management</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir.	22
-----------------------------------	----