

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan bagian hal terpenting bagi manusia, dengan tidur yang cukup badan akan lebih terasa sehat. Apabila tertidur, organ tubuh juga istirahat beberapa saat. Sehingga dapat beraktivitas dengan menggunakan tenaga yang baru. Otak adalah organ tubuh paling memerlukan istirahat hal ini sangat bermanfaat untuk tubuh, di antaranya dapat mengembalikan kondisi tubuh menjadi bugar seperti awal mula. Sebelumnya tubuh mengalami kelelahan menjadi segar kembali. Apabila kekurangan tidur, maka akan terhambat pemulihannya, sehingga organ tubuh tidak kerja secara maksimal. Kajian membuktikan bahwa secara terus menerus tidur dengan waktu 30 sampai 60 jam menyebabkan luapan emosi, kehilangan tumpuan dan gangguan.¹

Tidur adalah fungsi biologis yang tetap misterius dalam banyak hal. Sudah diketahui bahwa tidur memiliki fungsi restoratif dan kebanyakan orang membutuhkan setidaknya 7 jam atau lebih tidur di malam hari untuk berfungsi dengan baik. Namun, tidak mungkin untuk mengidentifikasi perubahan biokimia spesifik yang terjadi selama tidur dan berkontribusi pada fungsi restoratif. Tidur menyebabkan stres pribadi yang signifikan atau gangguan dalam sosial, pekerjaan, atau peran lain diklasifikasi sebagai gangguan tidur dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM).²

Gangguan tidur adalah munculnya abnormalitas pada tidur seseorang, Alex Sobur mengutip pandangan Nevid Ratus dan Greene bahwa DSM mengelompokkan gangguan tidur ke dalam dua kategori utama, yaitu: *dissomnia* dan *parasomnia*.

Dissomnia adalah gangguan tidur yang mempunyai beberapa karakteristik seperti terganggunya jumlah, kualitas, atau waktu dari tidur. *Dissomnia* memiliki lima

¹ Abdul Basit Abdurrasyadi, *The Prophetic Medicine*, (Selangor: Pustaka Ibnu Katsir Sdn. Bhd.), h. 33.

² Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Puataka Setia: 2003), h. 490-491.

tipe khusus: insomnia, hipersomnia, narkolepsi, gangguan tidur yang berhubungan dengan pernapasan, dan *circadian rhythm sleep disorder* (gangguan irama tidur sirkadia).³

Parasomnia (parasomnia) adalah perilaku abnormal atau sinyal yang muncul pada saat tidur atau pada ambang batas antara saat terjaga dan tidur. Di antara berbagai parasomnia yang lebih umum adalah gangguan mimpi buruk, bentuk gangguan teror tidur, dan gangguan sambil berjalan.⁴

Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari beberapa faktor yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup.⁵ Kualitas tidur yang mengganggu siklus tubuh (tidur-bangun), hal ini dapat mengganggu sistem kerja otak dan menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Dengan banyaknya kesibukan dan tuntutan tugas kuliah dan kehidupan sosial mahasiswa cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa sangat perlu merencanakan waktu untuk manajemen agar tidak mempengaruhi kualitas tidur yang berdampak pada produktivitas mahasiswa.

Dilihat dari beberapa mahasiswa yang ditemui termasuk dissomnia dengan tipe insomnia, karena banyaknya mahasiswa yang sulit tidur dengan faktor yang berbeda-beda. Dapat dilihat arti insomnia menurut Asna Syafitri Sari dan Sigit Nugroho mengutip pandangan Edwar R. Brace dan Jeffrey S. Nevid, insomnia merupakan suatu kesulitan tidur, tetapi tidur atau menjaga keadaan tidur yang akan mencoba untuk tidur yang dianggap kompleks. Insomnia adalah sulitnya tidur dan sulit untuk mendapatkan waktu tidur yang cukup. Faktor penyebab terjadinya insomnia secara psikologis yaitu: stres atau kecemasan, dan depresi. Sedangkan faktor secara biologis yaitu: lelah yang berlebihan dan badan kurang gerak sampai otot menjadi tegang.⁶

³ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Puataka Setia: 2003), h. 491

⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Puataka Setia: 2003), h. 493

⁵ Cicik Sulistiani, "Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pda Mahasiswa", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 1, Nomor 2, Tahun 2012, h. 282

⁶ Asna Syafitri Sari dan Sigit Nugroho, "Presepsi Physical Therapy Clinic Terhadap Efektivitas Sport Massage Dalam Mengatasi Penyebab Kesulitan Tidur", (*Medokora*), Vol. XIII No. 1 Oktober 2014.

Dengan itu terdapat beberapa aspek yang terkait insomnia berdasarkan Itto Nesyia Nasution mengutip pandangan Pedoman dan Golongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ), yaitu: sulit memulai tidur, menjaga tidur atau kualitas yang buruk. Dalam waktu minimal sebulan dapat terjadinya gangguan tidur minimal 3 kali seminggu. Kekhawatiran sepanjang malam hari dengan adanya preokupasi menyebabkan sulit tidur. Penyebab gangguan dalam fungsi sosial atau pekerjaan biasanya, tidak ada kepuasan secara kuantitas dan kualitas.⁷

Insomnia pada mahasiswa dapat dilihat dari waktu dideritanya, karena insomnia dapat menyerang jangka pendek (akut) dan juga kronis (berkelanjutan). Penyebab yang terjadi jangka pendek yaitu stres, seperti stres tekanan dari keluarga, tempat kerja dan peristiwa traumatis. Waktu jangka pendek berlangsung selama sehari-hari atau berminggu. Insomnia kronis menyerang lebih lama dapat sampai berbulan-bulan atau lebih. Kasus insomnia kronis bersifat sekunder. Gejala atau efek samping dari insomnia kronis seperti, obat-obatan, zat adiktif dan alkohol dapat juga menjadi penyebabnya. Insomnia kronis penyebab utama, karena tidak disebabkan oleh hal lain. Penyebabnya sulit dipahami yang membuat stres berkepanjangan.⁸

Insomnia dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan penyebabnya, yaitu insomnia akut adalah insomnia yang bukan karena gangguan kesehatan. Sedangkan insomnia sekunder adalah insomnia yang terjadi karena gangguan kesehatan tertentu.⁹

Pada penderita insomnia berbeda karakter dengan orang yang waktu tidurnya singkat atau sebentar. Orang yang tertidur dengan waktu yang singkat, apabila terbangun mereka akan merasa bugar dan apabila melakukan kegiatan siang hari akan berjalan seperti normalnya. Orang yang sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan pada pagi hari sulit terbangun dari tidur dengan keadaan merasa tidak segar adalah gejala klasik dari insomnia. Waktu tidur manusia kebutuhannya berbeda-beda sesuai umur dan aktivitas. Jam tidur bayi normalnya selama 13-16 jam

⁷ Itto Nesyia Nasution, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia)", Psychopolytas, (*Jurnal Psikolog*), VOL. 1 No. 1, Agustus 2017.

⁸ NIH : National Heart, Lung, And Blood Institute, "Insomnia" (*National Library of Medicine*) <https://medlineplus.gov/insomnia.html> diakses pada tahun 06 Januari 2022 pada jam 23:30pm.

⁹ Miftachul Huda, *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. (New Media: 2020), h. 5

perhari yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan secara umum. Sedangkan jam tidur anak-anak dan remaja normalnya kurang lebih 8-12 jam berfungsi untuk perkembangan otak dan kesehatan memori. Semakin bertambahnya usia waktu tidurnya semakin sedikit karena anggota tubuh tidak berfungsi secara optimal dan berkurangnya aktivitas di usia lansia.¹⁰

Apabila dapat mengatur tidur dengan sebaik mungkin akan mampu melaksanakan aktivitas dengan baik dan penuh dengan semangat. Allah berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَّا مُكُّم بِأَلَيْلٍ وَاللَّهَارِ وَابْتِغَاءَ وَكُم مِّن فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu 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 mendengarnya.”
(QS Ar Rum :23)

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“Dan akan jadikan tidurmu untuk istirahat,” (QS An naba: 9)

Allah berfirman dalam surat Al Qossas ayat: 73

وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam hari itu dan supaya kamu mencari kebahagiaan dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (QS Al Qasas: 73)¹¹

¹⁰ Pande Putu Gede Krisna Bayu Pramana Rimbawan dan Nyoman Ratep, “Prevalensi Korelasi Insomnia terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 tahun di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar”, (*Ejurnal Medika*), Volume 5, Nomor 5, Mei, 2016, h. 101.

¹¹ Via Al-Qur'an Indonesia <https://quran-id.com>, diakses pada tahun 22 Februari 2020 pada jam 11.10

Insomnia dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Biasanya insomnia akan muncul pada saat stres. Insomnia juga dikenal sebagai gangguan tidur.¹² Setelah mencari tahu apa penyebab insomnia yang terjadi, mahasiswa yang saya temui terjadi stres karena banyaknya tugas yang menumpuk. Tidak hanya itu, Dikerjakannya tugas secara *deadline* memicu terjadi munculnya rasa cemas akibat mahasiswa menunda tugas. Mahasiswa yang merasa dirinya cemas dan stres biasanya melakukan tindakan seperti merokok dan meminum kopi untuk menghilangkan rasa tersebut. Masalah pada mahasiswa tidak hanya tugas saja, dapat juga masalah percintaan, keluarga dan masalah pribadi lainnya.

Sebagaimana salah satu fenomena yang ada dalam kasus saya temukan adalah terhadap mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Mulana Hasanuddin Banten. Dia mengalami gangguan tidur atau insomnia bermula dia mengekost karena kecanduan *games* dan mengonsumsi *kafein*. Setiap malam dia bermain *Mobile Legend* (ML) dan PUBG bersama teman-temannya. Setelah bermain *games* dia selalu berusaha untuk tertidur bersama teman-temannya. Dia merupakan mahasiswa yang aktif di kelas maupun di kampus. Saat di luar pun dia menjukan sikap yang baik dan disiplin. Setelah dia menderita insomnia banyak sekali yang berubah, terutama kurangnya disiplin waktu, bermalas-malasan, kurangnya semangat saat melakukan kegiatan, bahkan sampai merugikan orang lain. Efek insomnia ini mengakibatkan aktivitas tidak seperti biasa.

Upaya untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa dapat melakukan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan terapi *self management*. Dengan melakukan bimbingan dan konseling dapat melihat proses perubahan sikap konseli sebelum dan sesudah proses bimbingan dan konseling. Dengan menggunakan terapi *self management* bertujuan untuk membantu konseli mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga meningkatkan hal-hal yang lebih baik dan benar.

Dalam mengatasi insomnia juga harus memiliki suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk melakukan perubahan

¹² Jeffrey S. Nevid, Psikologi Abnormal, (Jakarta: Penerbit Air Langgar, 2003), h. 61.

yang signifikan. Pada artikel yang ditulis Teguh Fachmi mengutip pandangan Bosscher & Smit, bahwa dalam memahami kemampuan dan keyakinan seorang untuk mengatur perilaku tertentu yang diperlukan untuk menghasilkan penyelesaian tugas yang dihadapi yaitu *self-efficacy*. *Self-efficacy* memiliki tingkatan untuk seseorang menentukan kemampuan dalam menyelesaikan tugas (*task engagement*), meliputi kemampuan untuk dapat memilih tugas yang akan diselesaikan terlebih dahulu, kesungguhan dalam usaha menyelesaikan tugas (*effort*), ketekunan (*persistence*), dan antusias terhadap tugas yang diikuti dengan perasaan positif. *Self-efficacy* kemudian menentukan kita akan menunjukkan perilaku tertentu (*initiative*), sekuat apa kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan (*perseverance*), dan kesuksesan atau kegagalan dalam satu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita di masa depan (*effort*) dalam mengatasi perubahan insomnia.¹³

Melihat latar belakang masalah di atas peneliti tertarik meneliti tentang topik ini dalam bentuk skripsi dengan judul “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Mahasiswa (Studi Kasus Di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten).”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana insomnia mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
2. Bagaimanakah proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *self management* dalam mengatasi insomnia mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
3. Bagaimanakah hasil akhir proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *self management* dalam mengatasi insomnia mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?

¹³ Teguh Fachmi, ” Pengaruh *Self-Efficacy*, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Terhadap School Engagement Santri Pondok Pesantren”, (*Geonologi PAI, Jurnal Pendidikan Agama Islam*), Vol. 9, No. 01 (Januari-Juni) 2022, h. 101-102.

C. Tujuan Penelitian

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 Hasanuddin Banten.
3. Untuk mengetahui hasil akhir proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi *self management* dalam mengatasi insomnia mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan serta meningkatkan wawasan pemikiran pembaca pada biasanya serta khususnya kepada mahasiswa yang sulit tidur.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, khususnya untuk penderita insomnia mampu menambahkan pengetahuan.

E. Definisi Operasional

1. Menurut Thohari Musnamar, bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Adapun menurut H. M. Arifin, bimbingan dan penyuluhan agama adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memberikan bantuan kepada orang lain, yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya, supaya orang tersebut

mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan, kebahagiaan hidup pada saat sekarang dan masa depannya.¹⁴

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap klien dalam memecahkan suatu masalah yang terjadi dengan menggunakan pedoman agama.

2. Menurut Cormier, “*Self management is process in which clients their own behavior change with any one therapeutic strategy or a combination of strategys*” yang artinya *self management* adalah suatu proses dimana klien mengatur sendiri perubahan perilaku mereka dengan satu strategi atau suatu kombinasi strategi. Adapun menurut Hilgrad, dkk, *self managment* adalah pemantauan atau pengalaman perilaku sendiri dan penggunaan berbagai teknik untuk mengubah perilaku.¹⁵

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terapi *self management* adalah suatu proses dimana klien mengubah perilaku sendiri dengan menggunakan strategi yang dimiliki.

3. Asna Syafitri Sari dan Sigit Nugroho mengutip pandangan Edwar R. Brace dan Jeffrey S. Nevid, insomnia merupakan suatu kesulitan tidur, tetapi tidur atau menjaga keadaan tidur yang akan mencoba untuk tidur yang dianggap kompleks.¹⁶

Moch. Cahyo Putro R Dan Tamsil Muis mengutip pandangan Diahwati, insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu tidur dengan nyaman.¹⁷

¹⁴ Hasan Bastomi, “Menuju Bimbingan Konseling Islami”, (*Konseling Edukasi : Journal of Guidance and Counseling*), Vol. 1, No. 1, Jul-Dws 2017, h. 98-99

¹⁵ Moch. Cahyo Putro R Dan Tamsil Muis, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa Kelas VIII A”, (*jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*), Volume 01 Nomor 01 2013, h. 5

¹⁶ Asna Syafitri Sari dan Sigit Nugroho, “Presepsi Physical Therapy Clinic Terhadap Efektivitas Sport Massage Dalam Mengatasi Penyebab Kesulitan Tidur, (*Medokora*)”, Vol. XIII No. 1 Oktober 2014.

¹⁷ Moch. Cahyo Putro R Dan Tamsil Muis, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa Kelas VIII A”, (*jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*), Volume 01 Nomor 01 2013, h. 4

Insomnia adalah sulit tidur atau gangguan tidur yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti stres, depresi, sakit, seringnya minum yang mengandung kafein dan lain-lainnya.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Banyak skripsi, tesis atau jurnal yang membahas tentang terapi dan teknik *self management* dan teknik lain yang mengatasi insomnia. Ada beberapa judul skripsi yang terdahulu pernah ditulis dengan peneliti, oleh karena itu penulis dijadikan sebagai salah satu acuan penulis melakukan penelitian. Selain itu dapat dijadikan sebagai acuan dalam penulisan skripsi ini, antara lain:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Ulfah Sari tahun 2021 dengan judul “Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja. Studi kasus di Kampung Rengat Masjid Desa Karyasari Kecamatan Cikendal Kabupaten Pandeglang Banten.”

Skripsi ini membahas tentang remaja laki-laki yang patah hati karena pasangannya berselingkuh, orang tua yang pilih kasih terhadap anak kandung yang mengakibatkan cemburu sosial, anak yang dititipkan kepada neneknya yang karena perceraian dan keadaan finansial yang kurang memadai mengakibatkan anak salah melanjutkan sekolah.

Persamaan dapat dilihat dari segi tekniknya menggunakan *self management* dengan permasalahan yang sama, tetapi sasaran yang berbeda. Penelitian fokus terdahulu membahas permasalahan anak remaja.

Jenis metode penelitian sama-sama menggunakan penelitian kualitatif dan teknik pengumpulan data penelitian terdahulu menggunakan wawancara dan observasi, sedangkan penelitian sekarang menggunakan wawancara dan observasi.¹⁸

¹⁸ Ulfah Sari, (2021), *Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja (Studi di Kampung Rengat Masjid, Desa Karyasari Kecamatan Cikendal Kabupaten Pandeglang Banten)*. Diploma atau S1 thesis, UIN SMH BANTEN.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Muhammad Fauzi tahun 2019 dengan judul “Konseling Islam Dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* Untuk Menangani Insomnia Pada Seseorang Mahasiswa. Studi kasus di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.”

Skripsi ini membahas tentang mahasiswa yang sulit tidur akibat mengalami kecemasan dan gangguan pikiran.

Persamaan disini dapat dilihat dari sasaran objeknya sama-sama penelitian kepada mahasiswa. Perbedaan dalam skripsi ini adalah penelitian terdahulu menggunakan teknik *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* sedangkan peneliti sekarang menggunakan terapi *self management*.

Jenis metode penelitian sama-sama menggunakan penelitian kualitatif dan teknik pengumpulan data penelitian terdahulu menggunakan wawancara dan observasi, sedangkan penelitian sekarang menggunakan wawancara dan observasi.¹⁹

Ketiga, jurnal yang ditulis oleh Artani Hapsari dan Afif Kurniawan tahun 2019 dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal”.

Pada penelitian ini dapat liat bahwa peneletian terdahulu menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang sasarannya ke pada usia dewasa awal sedangkan penelitian sekarang menggunakan terapi *self management* yang sasarannya kepada mahasiswa.

Jenis metode penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian eksperimental dengan desain eksperimen *one group pre-test post-test*. Teknik pengumpulan datanya dengan menyebarkan kuesioner skala ISI, sedangkan penelitian sekarang menggunakan wawancara dan observasi.²⁰

¹⁹ Muhammad Fauzi, (2019), *Konseling Islam Dengan Teknik Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Menangani Insomnia Pada Seseorang Mahasiswa (Studi kasus di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)*. Diploma atau S1 thesis, UIN Ampel Surabaya.

²⁰ Artani Haspari dan Afif Kurniawan, Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal, (*Jur. Ilm. Kel. & Kons*), Volume 12 Nomor 3, September 2019.