

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Insomnia pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten subjek tersebut adalah kecanduan bermain *games*, mengalami *overthinking* akibat putus dengan pacarnya dan kecanduan bermain *handphone*.
2. Terapi *self management* untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dilakukan dalam 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 yaitu tidur dengan tepat waktu, bangun dengan tepat waktu, mengurangi rokok, mengurangi minum yang mengandung kafein, tidak *overthinking* dan mengurangi bermain *handphone*.

B. Saran

Sebaiknya untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa yaitu memilih posisi nyaman untuk tidur, berwudhu sebelum tidur, mendengarkan murotal sebelum tidur, berdzikir, selalu ingat kepada Allah, memiliki jadwal tidur yang teratur, tidak merokok, mengurangi mengonsumsi minuman yang mengandung kafein dan melatih diri untuk melakukan relaksasi.

1. Bagi konselor mengasah keterampilan berbicara atau komunikasi agar saat melakukan proses konseling bisa mencapai hasil yang diinginkan.
2. Bagi para pembaca apabila dirinya mengalami insomnia, disarankan untuk melakukan terapi kepada orang yang ahli.
3. Bagi peneliti, apabila terkait dengan penelitian ini dapat mengisi ulang karena populasi dan sampel lebih luas dan beragam agar menghasilkan penelitian yang berkualitas.