

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

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

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

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Tangerang, 8 Oktober 2023

**FEBI NUR FAUZIYAH**

NIM : 191520075

## ABSTRAK

Nama : Febi Nur Fauziah NIM: 191520075, Judul Skripsi: **Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Self-Management Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Insomnia** (Studi Kasus di Desa Pisangan Jaya Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang Banten).

Sebagian besar dewasa awal acuh terhadap kesehatan dan tidak menerapkan pola hidup yang sehat, seperti pola tidur dan makan yang tidak teratur, mengalami insomnia, sering begadang, dan malas berolahraga. Salah satu cara yang tepat agar seseorang memiliki kesadaran akan hidup sehat dengan menerapkan teknik *self-management*. Rumusan masalah dalam penelitian ini 1) Bagaimana pola hidup dewasa awal di Desa Pisangan Jaya? 2) Bagaimana pelaksanaan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self management* untuk menerapkan pola hidup sehat pada penderita insomnia ? 3) Bagaimana pola hidup responden setelah diberikan treatment?. Tujuan penelitian ini adalah : 1) Mengetahui pola hidup dewasa awal di Desa Pisangan Jaya 2) Mengetahui pelaksanaan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* untuk menerapkan pola hidup sehat pada penderita insomnia 3). Ingin mengetahui pola hidup sehat penderita insomnia setelah diberikan treatment. Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kualitatif bersifat deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berupa kata atau gambar bukan angka. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1) Pola hidup dewasa awal di Desa Pisangan Jaya belum sepenuhnya memiliki kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya. Kondisi yang dialami yaitu gangguan tidur atau insomnia. Indikatornya adalah tidak memiliki inisiatif untuk menerapkan pola hidup sehat, tidak mampu mengatur waktunya dengan baik, malas untuk memulai hal-hal yang sebetulnya baik untuk dirinya, sudah terbiasa menjalani pola hidup yang kurang teratur walaupun mereka merasakan sendiri akibatnya dan tidak memiliki keinginan yang kuat untuk merubah kebiasaan. 2) Proses pelaksanaan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self-management* ini dilaksanakan dalam empat tahap pertemuan. Pertemuan pertama yaitu asesmen. Pertemuan kedua yaitu menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan implementasi teknik *self management*. Pertemuan ketiga melakukan tindak lanjut. Dan pertemuan keempat yaitu evaluasi hasil konseling dan pengakhiran proses konseling. 3) Pola hidup responden setelah dilakukannya konseling *behavioral* menggunakan teknik *self management* menjadi lebih baik, responden sudah mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kesehariannya seperti makan dengan teratur, istirahat dengan cukup, aktif berolahraga dan dapat mengatur dirinya dengan baik.

**Kata Kunci** : Insomnia, Konseling *behavioral*, Pola hidup sehat, *Self management*

## ABSTRACT

Name: Febi Nur Fauziyah NIM: 191520075, Thesis Title: **Behavioral Counseling Using Self-Management Techniques in Implementing Healthy Lifestyles for Insomnia Sufferers** (Case Study in Pisangan Jaya Village, Sepatan District, Tangerang Regency, Banten).

Most young adults are indifferent to their health and do not adopt a healthy lifestyle, such as irregular sleeping and eating patterns, experiencing insomnia, often staying up late, and being lazy about exercising. One of the right ways for someone to have awareness of healthy living is to apply self-management techniques. Formulation of the problem in this research 1) What is the lifestyle of early adults in Pisangan Jaya Village? 2) How is behavioral counseling implemented using self-management techniques to implement a healthy lifestyle for insomnia sufferers? 3) What is the respondent's lifestyle after being given behavioral counseling with self-management techniques? The aims of this research are: 1) Knowing the lifestyle patterns of early adults in Pisangan Jaya Village 2) Carrying out behavioral counseling using self-management techniques to implement a healthy lifestyle for insomnia sufferers 3). Want to know the healthy lifestyle of insomnia sufferers after counseling. In this research, descriptive qualitative research methods are used, namely the data collected is in the form of words or images, not numbers. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. Based on the research conducted, it can be concluded that: 1) The lifestyle of early adults in Pisangan Jaya Village does not yet have full awareness of implementing a healthy lifestyle in their daily lives. The condition experienced is sleep disturbance or insomnia. The indicators are not having the initiative to adopt a healthy lifestyle, not being able to manage their time well, being lazy to start doing things that are actually good for themselves, being used to living an irregular lifestyle even though they feel the consequences themselves and don't have a strong desire to do it. change habits. 2) The process of implementing behavioral counseling using self-management techniques is carried out in four meeting stages. The first meeting is an assessment. The second meeting is to determine the goals to be achieved and implement self-management techniques. The third meeting carried out a follow-up. And the fourth meeting is evaluating the results of the counseling and ending the counseling process. 3) The respondent's lifestyle after behavioral counseling with self-management techniques became better, the respondent was able to implement a healthy lifestyle in his daily life such as eating regularly, getting enough rest, actively exercising and being able to manage him self well.

**Keywords:** *Insomnia, behavioral counseling, healthy lifestyle, self-management*



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Kp.Andamui Kel.Sukawana Kec. Curug Kota Serang

---

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lam	:	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Uji Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Febi Nur Fauziah	Di-
	Nim : 191520075	Serang

*Assalamu`alaikum Wr.Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Febi Nur Fauziah** yang berjudul: **Konseling Behavioral Menggunakan Teknik *Self Management* Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Insomnia** (Studi Kasus di Desa Pisangan Jaya Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang Banten), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Ibu, kami ucapkan terima kasih

*Wassalamu`alaikum Wr.Wb*

Tangerang, 08 Oktober 2023

Pembimbing I

**Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Si.**

NIP. 19771018 200112 2 001

Pembimbing II

**Fahma Islami, M.Si.**

NIP. 19920908 201903 2 022

**KONSELING BEHAVIORAL MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF*  
MANAGEMENT DALAM MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT PADA  
PENDERITA INSOMNIA**

(Studi Kasus di Desa Pisangan Jaya Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang  
Banten)

Oleh:

**Febi Nur Fauziah**

191520075

Menyetujui,

Pembimbing I,



**Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Si.**

NIP. 19771018 200112 2 001

Pembimbing II,



**Fahma Islami, M.Si**

NIP. 19920908 201903 2 022

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah

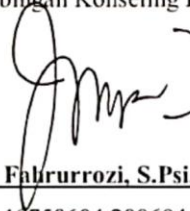


**Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag, M.A.**

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Prodi

Bimbingan Konseling Islam



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

NIP. 19750604 200604 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n Febi Nur Fauziah, NIM: 191520075, Judul Skripsi: Konseling Behavioral Menggunakan Teknik *Self-Management* Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Insomnia (Studi Kasus di Desa Pisangan Jaya Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang Banten) telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Pada Tanggal 20 Oktober 2023, Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Srang, 20 Oktober 2023

### Sidang Munaqosyah

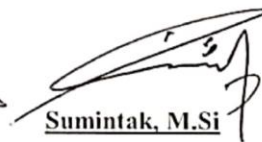
Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. Masykur Wahid, M.Hum.

NIP. 19760617 200501 1 003

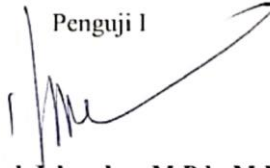


Sumintak, M.Si

NIP. 19930929 202012 1 005

### Anggota

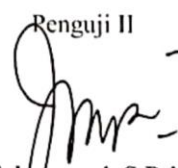
Penguji I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.

NIP. 19650911 199303 1 003

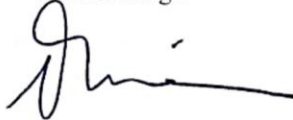
Penguji II



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

NIP. 19750604 200604 1 001

Pembimbing I



Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.Si.

NIP. 19771018 200112 2 001

Pembimbing II



Fahma Islami, M.Si

NIP. 19920908 201903 2 022

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur atas segala limpahan nikmat dan karunia-Mu, wahai Rabb-ku. Kupanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, ayah tercinta Almarhum Bapak H. Hasanudin, S.Pd yang telah berada di surganya Allah SWT. Biarpun raganya tidak bisa menemani penulis, tapi penulis yakin bapak disana bangga melihat putrinya yang sudah berada di tahap ini. Kepada Ibu tercinta, ibu Uun Hasanah S.Pd. yang selalu memberikan kasih sayang, bantuan, usaha, semangat serta do`a yang tiada henti beliau panjatkan untuk kesuksesan penulis. Terimakasih atas segala nasihat yang selalu diberikan meskipun kadang tidak sejalan, terima kasih atas segala kesabaran serta kebesaran hati menghadapi penulis yang terkadang keras kepala. Ibu merupakan penguat dan motivasi terhebat bagi penulis hingga penulis mampu bertahan untuk menyelesaikan studi ini hingga sarjana.

Untuk adik-adik saya yaitu Mila, Zahra, Zaki. Yang telah memberikan semangat kepada penulis. Dan sahabat-sahabat penulis Fadilah, april, aini, andini, khofifah, afifah dan hujaimah yang selalu mendukung, menemani, membantu dan menyemangati selama masa perkuliahan ini

## MOTTO

فَا صَبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ

Dan Bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah itu Benar

(QS.Ar-Rum:60)

“Orang lain tidak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Maka, berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan di hari ini”.



## **RIWAYAT HIDUP**

Febi Nur Fauziyah dilahirkan di Tangerang, pada tanggal 04 Februari 2000. Berjenis kelamin perempuan dan beragama islam. bertempat tinggal di Kp. Sarakan, RT/RW 001/007, Desa Pisangan Jaya, Kecamatan Sepatan, kabupaten Tangerang, Banten. Merupakan anak pertama dari empat bersaudara, dari pasangan Alm Bapak H.Hasanudin S.Pd dan Ibu Uun Hasanah S.Pd.

Riwayat pendidikan, Raudhatul Athfal (RA) Sepatan lulus pada tahun 2006, kemudian melanjutkan ke jenjang Sekolah Dasar di SDN Sarakan 3 lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di Madrasah Tsanawiyah (MTS) Al-Kamil lulus pada tahun 2015, pada tahun 2018 lulus dari Sekolah Menengah Atas di Madrasah Aliyah (MA) Al-Kamil.. Kemudian pada tahun 2019 penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Selama menjadi Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yaitu menjadi anggota LPM SiGMA.

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

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrohim*

Segala puji dan syukur atas karunia Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat baik jasmani maupun rohani, serta nikmat islam dan iman sehingga sampai saat ini dapat hidup dalam lindungan-Nya. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, yang merupakan cahaya hingga akhir zaman kelak.

Alhamdulillah. Dengan penuh rasa syukur atas pertolongan Allah dan dengan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul **Konseling Behavioral Menggunakan Teknik *Self Management* Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat Pada Penderita *Insomnia*** (Studi Kasus di Desa Pisangan Jaya Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang Banten). Sebagai salah satu syarat Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) tahun 2023.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penulisan skripsi ini. penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat khazanah dalam ilmu pengetahuan. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A, selaku ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

4. Ibu Dr. Yahdinil Firda Nadhiroh, M.A, selaku dosen pembimbing 1 yang mana telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi serta semangat kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam memberikan arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Fahma Islami, M.A, selaku dosen pembimbing 2 yang juga telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran dalam membimbing, memberi arahan, motivasi serta semangat kepada penulis dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Segenap Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengajarkan dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Segenap pengurus perpustakaan umum dan staf akademik Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
8. Kedua orang tua yang penulis sayangi dan cintai. Alm Bapak H. Hasanuddin, walaupun ditengah-tengah penulis menjalani studi beliau meninggal dunia dan tidak bisa menemani penulis hingga di tahap ini, namun penulis sangat berterimakasih atas segala kasih sayang, doa serta usahanya yang telah diberikan. dan Ibu Uun Hasanah yang mana telah memberikan kasih sayang, do`a, nasihat dan semangat yang tiada hentinya kepada penulis.
9. Adik yang penulis sayangi yaitu, Amirotun Kamilah, Zahra Fadhilah dan Muhammad Dzaki yang selalu memberikan semangat kepada penulis. Serta seluruh keluarga yang selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan studi.
10. Untuk pemilik NIM 1906010225 yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah saat penulis senang, susah maupun sedih. Yang selalu mendukung dan memberikan semangat hingga saat ini.

11. Terimakasih untuk Fadillah Syifa, Apriliani Humairah, Aini Hilyana, Khofifah khoerotunnisa, Andini Nurul Agniya, Hujaimah dan Siti Afifatur Rohmah. Yang telah menemani, membantu dan memberikan semangat selama masa perkuliahan.
12. Seluruh teman-teman BKI B 2019 yang telah mengisi masa perkuliahan dengan banyak cerita dan pengalaman.
13. Seluruh rekan, kerabat dan teman-teman yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Mengingat penulis masih dalam tahap belajar, maka dari itu penulis mohon maaf jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

*Wasalamu`alaikum Wr.Wb*

Tangerang, 08 Oktober 2023

**Febi Nur Fauziyah**

191520075

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH .....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I <u>P</u>ENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional.....	10
<b>BAB II <u>K</u>AJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Konseling Behavioral.....	12
B. Teknik <i>Self Management</i> .....	18
C. Pola Hidup Sehat .....	22
D. Insomnia .....	28
E. Kerangka Berpikir .....	35
<b>BAB III <u>M</u>ETODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Jenis Penelitian .....	37
B. Setting Penelitian.....	38

C. Instrumen Penelitian.....	39
D. Sumber Data.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	46
G. Teknik Keabsahan Data .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pola Hidup Responden Setelah Diberikan Treatment .....	69
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
A. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1_Waktu Penelitian .....	38
Tabel 3.2_Kisi-kisi Instrumen.....	40
Tabel 3.3_Kisi-kisi Observasi .....	41
Table 3.4_Pedoman Wawancara Responden Dewasa Awal .....	42
Tabel 4.1_Pola Hidup Responden .....	54
Tabel 4.2_Proses Perkembangan Klien Sebelum dan Sesudah Menjalani_Proses Konseling .....	72