

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

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

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

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, maka saya siap menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaannya yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 18 Januari 2021

**ULFAH SARI**  
NIM: 161340144

## ABSTRAK

Nama: **Ulfah Sari**, Nim: **161340144**, Judul skripsi: **Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja di Kampung Rengat Masjid, RT02 RW 07 Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021**

Insomnia merupakan kesulitan untuk tidur dengan baik. Perilaku insomnia merupakan hal yang tidak baik jika terus menerus dirasakan. Hal ini dapat berdampak negatif untuk diri sendiri, karena hidup menjadi tidak bergairah, berstamina, lesu dan cepat letih, dari tidur yang tidak teratur..

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi remaja insomnia? 2) Bagaimana penerapan dan hasil konseling behavioral dengan teknik relaksasi pada remaja insomnia?

Subjek penelitian adalah remaja Kampung Rengat Masjid RT 02 RW 07 Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten berjumlah empat orang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: faktor penyebab perilaku remaja insomnia adalah patah hati, cemburu sosial, *broken home*, salah melanjutkan sekolah. Tahapan konseling behavioral adalah asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), implementasi teknik (*technique implementation*), evaluasi dan penghakhiran (*evaluation termination*). Teknik yang digunakan dalam konseling behavioral yaitu teknik relaksasi.

**Kata Kunci : Konseling, Behavior, Relaksasi, Insomnia**

## ABSTRACT

Name: Ulfah Sari, Nim: 161340144, Title Tesis: Behavioral Counseling wit relaxing techniques in over addressing insomnia in teens in the Village Rengat Masjid District Banten. Departement of Guidance Counseling Islam, faculty of Dakwah Islamic State University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021

The insomnia is a good trouble to sleep well insomnia is a good thing if continuously perceived as insomnia can be felt can have a negative impact on yourself, because life becomes and unbearable, sluggish and fatigue, from an irregular sleep a good sleep is at least eight to restore stamina in the body to welcome activity in the morning. This happened in teens at the village of Rengat Masjid Banten. If this is sustainable behavioural, the client will have a great risk in his daily life.

Based on the background of the problems above, the formulation of problems in this study is: 1) how are the condition of insomnia teenager? 2) how are the implementation and behavioural of counselling and the results of relaxation with insomnia?

Based on research conducted, t can be concluded that: the from of insomnia in the village Rengat Masjid are broken home, social jealousy, and greetings home, and greetings continue schools. Phase of behavioural is assessment, determining the purpose, implementation of techniques, evaluation and lately. Techniques used in counselling behavioural is relaxation techniques and aversi techniques.

**Keyword : *Counseling, Behavior, Relaxation, Imsomia***



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

---

Nomor : Nota Dinas  
Lamp : Skripsi  
Hal : Pengajuan Ujian SKripsi  
**a.n. Ulfah Sari**  
NIM: 161340144

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN SMH Banten  
Di-  
Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermaikumkan dengan hormat, bahwa setelah mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Ulfah Sari NIM 161340144 dengan Judul: "Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Insomnia Terhadap Remaja (Studi di Kampung Rengat Masjid RT 02 RW 07 Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten) telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian bapak dan ibu kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Serang, 18 Januari 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Masykur, M.Hum.**  
NIP. 197606172005011003

**A.M.Fahrurrozi, S.Psi, M.A.**  
NIP. 1975060420060422002

**“KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK  
RELAKSASI DALAM MENGATASI INSOMNIA PADA  
REMAJA”**

(Study di Kampung Rengat Masjid RT 02 RW 07 Desa Karyasari  
Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandelang Banten)

Oleh:

**Ulfah Sari**

NIM: 161340144

**Menyetujui,**

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Masykur. M.Hum.**

NIP. 197606172005011003

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

NIP. 1975060420060422002

**Mengetahui,**

Dekan Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag.**

NIP.196311151994031002

**H. Agus Sukirno, M.pd**

NIP.197303282011011001

## LEMBAR PENGESAHAN

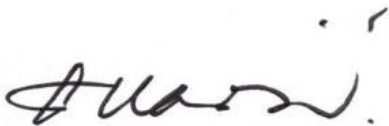
Skripsi a.n Siti Annisa, NIM: 161340128 yang berjudul, **Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja (Studi Kp. Rengat Masjid Desa Karyasari Cikedal Pandeglang)**, telah diajukan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pada tanggal 05 Februari 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Banten.

Serang, 05 Februari 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag**  
NIP.196311151994031002

Penguji I



**Imalatul Khairat, M. Pd**  
NIP. 199004202019032018

Penguji II

Anggota:



**H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd**  
NIP. 19730328 201101 1 001

Pembimbing I



**Iwan Kosasih S.Kom., M.M.Pd**  
NIP.19790225 200604 1 001

Pembimbing II



**Dr. Masykur, S.Ag., M.Hum**  
NIP. 197606172005011003



**A.M.Fahrurrozi, S.Psi, M.A**  
NIP. 1975060420060422002

## PERSEMBAHAN

*Setiap untaian bait dan kalimat yang terukir dalam skripsi ini ku persembahkan untuk Ayahanda tercinta Medi Sarmedi dengan cucuran keringatnya yang berjuang demi masa depan anak-anaknya dan Ibunda tercinta Umi Sumiyati yang selalu memberikan semangat, motivasi dan bimbingannya.*

*Kakaku Meri Lustianah, S. Sy, M. E. dan Emul Mulyana, S. E, M. Ak. Adikku M. Ukat Maulana dan M. Fatih Albantani, Ponakan yang paling super M. Gjal Wafiq Mulya dan M. Ikmal Riksa Mulya. Tak lupa untuk suamiku terkasih Aryadillah, S. Kom, yang selalu ada di setiap hariku. Dengan rasa syukur yang tiadutara, sekecil tanda bukti ini kuharapkan membawa kebahagiaan yang mendalam untuk keluargaku.*

**MOTTO**

*Hidup itu Masalah dan Saya Solusinya*

*(Ulfah Sari)*



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Ulfah Sari, lahir pada tanggal 26 Februari 1996 di Pandeglang, tepatnya di Kampung Dahu Desa Dahu Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten. Penulis merupakan putri kedua dari empat bersaudara, dan saya mempunyai suami yang bernama Aryadillah, S.Kom.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis adalah SDN Karyasari 2 lulus pada tahun 2008. Kemudian penulis melanjutkan sekolah menengah pertama ke Madrasah Tsanawiyah Anwarul Hidayah Ciputri-Menes lulus pada tahun 2011. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke Madrasah Aliyah Anwarul Hidayah Ciputri-Menes lulus pada tahun 2014. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang Perguruan Tinggi Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) pada tahun 2016.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah yang telah menciptakan dengan sebaik-baiknya dan sudah akan tentu dikembalikan kepada seburuk-buruknya yang kemudian hanya amal perbuatan yang hanya menolong segala kebaikan yang telah Allah ciptakan. Atas rahmat dan karunianya penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja” (Studi di Kampung Rengat Masjid RT 02 RW 07 Desa Karyasari Kecamatan Cikedal Kabupaten Pandeglang Banten).

Shalawat dan salam mari kita sampaikan kepada Baginda Yakni Nabi Muhammad SAW yang revolusioner sejati membawa perubahan di setiap keadaan umat manusia sehingga sampai saat ini segalanya telah kita rasakan perjuangannya, serta kepada keluarganya, sahabatnya dan kita sebagai pengikutnya sampai akhir zaman. Aamiin

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., yang telah mengelola dan mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Sukiro, M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konselin Islam UIN SMH Banten. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom, M.Pd., Sekretaris Jurusan dan Bapak Yasir Haddafi, S.H.I, Staf Jurusan.
4. Bapak Dr. Masykur, M.Hum., Pembimbing I dan Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A., Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen UIN SMH Banten yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN SMH Banten, pengurus perpustakaan umum, Ian Coner, Staf Akademik serta karyawan UIN SMH Banten.
6. Kepada kepala desa Karyasari yang telah mengizinkan untuk penelitian ini dan untuk tokoh masyarakat dan konseli yang telah meluangkan waktunya untuk diwawancarai.
7. Kepada orang tua yang penulis sangat cintai Bapak Medi Sarmedi dan Ibu Umi Sumiyati yang senantiasa dengan sabar mendidik, membesarkan dan memberikan kasih sayang yang tidak terhinga.
8. Terima kasih untuk kakak ku Meri Lustianah, S.Sy, M.E., dan Emul Mulyana, S.E, M.Ak., Adikku M Ukat Maulana dan M faith Albantani, ponakan super M Ijlal Wafiq Mulya

dan M Ikmal Reksa Mulya, telah memberikan semangat dan motivasinya.

9. Terima kasih untuk suamiku terkasih Aryadillah, S.Kom., Mertua Ibu Hj. Siti Ruminah dan Bapak H. Sholeh, dan kakak ipar Siti Ruswita, S.Pd., dan Nizar Falahuddin, S.Pd., yang telah memberikan semangat dan motivasi.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT membalasnya dengan pahala yang berlimpah. penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan untuk perbaikan selanjutnya.

Serang, 18 Januari 2021

Penulis

## 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>LEMBAR 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>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rerumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian yang Terdahulu.....	7
F. Kerangka Teori.....	11
G. Metode Penelitian.....	46
H. Sistematika Pembahasan .....	50
<b>BAB II    GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN</b>	
A. Sejarah Desa Keryasari .....	51
B. Kondisi Umum Desa Karyasari .....	53
C. Sarana dan Presarana .....	59

<b>BAB III</b>	<b>KONDISI REMAJA INSOMNIA</b>	
	A. Profil Responden.....	61
	B. Kondisi Remaja Insomnia .....	67
	C. Faktor Penyebab Remaja Insomnia .....	73
<b>BAB IV</b>	<b>KONSELING BEHAVIORAL PADA REMAJA INSOMNIA</b>	
	A. Langkah-langkah Konseling Behavioral Pada Remaja Insomnia.....	77
	B. Perubahan Perilaku Remaja Insomnia .....	84
	C. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja Insomnia .....	89
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan .....	91
	B. Saran .....	92

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**