

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 di kemudian 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 kesarjanaaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pandeglang, 20 Mei 2022
Penulis

Aan Andriyani
NIM.181520154

ABSTRAK

Nama : Aan Andriyani Nim : 181520154, Judul Skripsi : **Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja Awal di Kp. Cigudang** (Studi di Kp. Cigudang Ds. Koranji Kec. Cadasari Kab. Pandeglang Prov. Banten)

Insomnia merupakan gejala awal dari masalah tidur melibatkan masalah fisik, mental atau emosional. *Insomnia* adalah gangguan tidur dimana seseorang berulang kali sering mengalami kesulitan tidur atau bangun terlalu pagi. *Insomnia* adalah gejala yang meliputi keluhan sulit tidur, mudah terbangun, bangun terlalu banyak awal atau kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan uraian tersebut maka perumusan dalam penelitian adalah (1) Bagaimana kondisi remaja kp. Cigudang dalam mengatasi *insomnia*? (2) Bagaimana penerapan teknik *self management* dalam mengatasi *insomnia*? (3) Bagaimana hasil penerapan dalam mengatasi *insomnia* pada remaja awal kp. Cigudang dengan menggunakan teknik *self management* ?

Menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif. Dalam menganalisa kendala *insomnia* pada remaja awal kp. Cigudang data yang digunakan berupa hasil observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *insomnia* ini bisa berdampak fisiologis yang bisa terjadi pada fisik atau tubuh seseorang. Tubuh akan merasa kelelahan, tekanan darah naik, merasa pusing, nyeri sendi, komponen molekul pada tubuh juga meningkat dan berdampak pada gangguan kesehatan. Seperti halusinasi, mudah marah, penurunan kognitif, mudah lupa, menguap parah, meriang atau menggigil, sakit atau nyeri otot, gangguan system kekebalan tubuh dan lain sebagainya. Bahkan dampak pada psikologis dan sosial.

Adapun hasil penelitian ini dari kelima responden yang mengalami *insomnia* pada remaja awal. Setelah penerapan teknik *self management* dalam mengatasi *insomnia* pada remaja awal kp. Cigudang ini tiga diantaranya berdampak positif yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku responden yang kurang semangat menjalani kehidupannya menjadi semangat dengan wajah yang tenang serta berhasil menyelesaikan permasalahannya yang dialaminya. Sedangkan hasil yang kurang maksimal pada dua responden dikarenakan tidak menjalankan proses konseling dengan maksimal serta masih mengalami hal yang sama seperti sebelum melakukan konseling.

Kata kunci: Layanan Konseling Individual, Teknik *Self Management*, *Insomnia*.

ABSTRACT

Name Aan Andriyani Nim 181520154, Thesis Title for **Individual Counseling Services Using Self Management Techniques in Overcoming Insomnia in Early Adolescents in Kp. Cigudang** (Study at Kp. Cigudang Ds. Koranji Kee. Cadasari, Pandeglang Regency, Banten Province)

Insomnia is an early symptom of sleep problems involving physical, mental or emotional problems. Insomnia is a sleep disorder in which a person repeatedly has difficulty falling asleep or waking up too early. Insomnia is a symptom that includes complaints of difficulty falling asleep, easily waking up, waking up too early, poor sleep quality

Based on this description, the formulations in the research are (1) How is the condition of KP Eigudang adolescents in overcoming insomnia (2) How is the application of self-management techniques in overcoming aicimmia? (3) How are the results of the application in overcoming omnia in early adolescents at kp cigudang by using self-management techniques?

Answering these problems, this research uses the qualitative with descriptive analysis. In analyzing the problem of insomnia in early teens kp cigudang data used in the form of observations presented in the chapter on data presentation and data analysis.

This research can be concluded that this insomnia can have a physiological impact that can occur on a person's body or body. The body will feel tired. increased blood pressure, feeling dizzy, joint pain, molecular components in the body also increase and have an impact on health problems such as hallucinations, irritability, cognitive decline, easy to forget, severe yawning, chills or chills, muscle aches or pains, disorders of the immune system and so on. Even the impact on psychosis and social.

The results of this study were from the five respondents who experienced sommm in early adolescence. After the application of self-management techniques in overcoming insomnia in early adolescents at Cigudang Village, three of them had a positive impact, which results can be seen from the changes in the attitude or behavior of the counselee who is less enthusiastic about living life. his daily life became enthusiastic with a calm face and managed to solve the problems he was experiencing. While the results that are less than optimal in two respondent are due to not carrying out the counseling process maximally and still experiencing the same problems as before doing counseling.

Keywords: Individual Counseling Services, *Self Management Techniques, Insomnia.*



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

Nomor : Nota Dinas

Lamp : -

Hal : **Ujian Munaqasyah
a.n. Aan Andriyani
NIM: 181520154**

Kepada Yth

Dekan Fakultas Dakwah

UIN SMH BANTEN

Di-

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Aan Andriyani** NIM: **181520154** dengan Judul: **“Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self Management Dalam Mengatasi *Insomnia* Pada Remaja Awal di Kp. Cigudang”** (Studi di Kp. Cigudang Ds. Koranji Kec. Cadasari Kab. Pandeglang Prov. Banten), Diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan agar segera dimunaqasyahkan.

Demikian, atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih. *Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Pandeglang, 20 Mei 2022

Pembimbing I

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

NIP: 19650911 199303 1 003

Pembimbing II

Maya Afa, S.Th.I., M.Si.

NIDN: 2013068302

**LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
MENGUNAKAN
TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGATASI
INSOMNIA PADA REMAJA AWAL DI KP. CIGUDANG**

(Studi di Kp. Cigudang Ds. Koranji Kec. Cadasari
Kab. Pandeglang Prov. Banten)

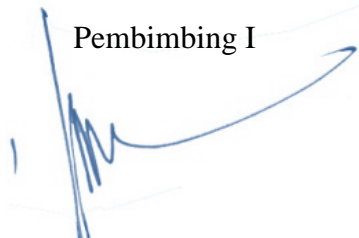
Oleh:

Aan Andriyani

181520154

Menyetujui,

Pembimbing I



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

NIP: 19650911 199303 1 003

Pembimbing II



Maya Afa, S.Th.I., M.Si.

NIDN: 2013068302

Mengetahui,


Dekan
Fakultas Dakwah



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

NIP.19720626 199803 1 002

Ketua
Jurusan Bimbingan Konseling Islam



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

NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

skripsi atas nama **Aan Andriyani** NIM: **181520154** dengan Judul: **“Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self Management Dalam Mengatasi *Insomnia* Pada Remaja Awal di Kp. Cigudang (Studi di Kp. Cigudang Ds. Koranji Kec. Cadasari Kab. Pandeglang Prov. Banten)”** Diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan agar segera dimunaqasyahkan.

Demikian, atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih. *Wassalamu’alaikum Wr.Wb*

Pandeglang, 27 Mei 2022

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,



Dra. Eni Nur'aeni, M.Si.
NIP. 19600808 199103 2 002

Sekretaris Merangkap Anggota,



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.
NIP. 19900314 202012 1 005

Anggota

Penguji II



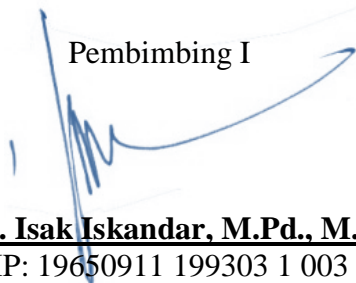
Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 19780512 200312 1 001

Penguji II



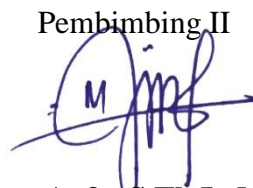
Nadia Nurfitriya, MA.Hum.
NIP: 19900420 201903 2 014

Pembimbing I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.
NIP: 19650911 199303 1 003

Pembimbing II



Maya Afa, S.Th.I., M.Si.
NIDN: 2013068302

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang Maha Kuasa, Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Hamdan, Ibu Saodah dan Mamih Hj. Een Masdariah M.Pd yang telah merawat dan mendidik serta selalu mendoakan dan mendukungku. Serta kepada adik saya Siti Rani Fadilah dan seluruh keluarga besar yang selalu mendukungku dan memberi semangat baik lahir dan batin serta selalu ada ketika dalam kesulitan dan kesusahan. Dan tidak lupa kepada para dosen serta kepada teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah mendukung dan memotivasiku sehingga saya sampai dititik sekarang ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikanmu dan menyertai semua langkah kita semua.

MOTTO

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا
شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

QS Al-Baqarah: 216

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Aan Andriyani, lahir di Pandeglang, 17 Agustus 2000. Penulis beralamat di Kampung Cigudang. RT 03 RW 03 Desa Koranji Kecamatan Cadasari, kabupaten Pandeglang Provinsi Banten. Penulis adalah anak ke satu dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Hamdan dan Ibu Saodah

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh MI Muta'allimin tahun 2012, MTS Muta'allimin lulus tahun 2015, MA Muta'allimin lulus tahun 2018. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut penulis aktif di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) FORMASI Sebagai anggota dan pengurus Pada tahun 2018-2020. Selain itu juga aktif di Organisasi Ekternal Kumpulan Mahasiswa Pandeglang (KUMANDANG) sebagai anggota dan pengurus pada tahun 2019-2021. Selain Mengikuti organisasi penulis juga aktif di bidang olahraga dengan membentuk tim Futsal yang bernama Ala-Ala Futsal pada tahun 2018-Sekarang. Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN SMH Banten. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self Management Dalam Mengatasi *Insomnia* Pada Remaja Awal di Kp. Cigudang** (Studi Di Kp. Cigudang Ds. Koranji Kec. Cadasari Kab. Pandeglang Prov. Banten)”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan bagi para pembaca.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M. pembimbing I dan Ibu Maya Aufa, S. Th.I., M. Si. pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, Pengurus perpustakaan umum, Staff Akademik, dan karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya, khususnya AH, KA dan RN yang telah bersedia membantu selama proses penyusunan skripsi sampai selesai.
7. Seluruh keluarga Besar H. Nurdin Makin, terutama, Bapak Hamdan, Ibu Saodah dan Mamih Hj. Een Masdariah M.Pd yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis, juga adikku yang memberikan dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.

8. Kepada Muti Ayuningtyas dan Shofa Wardzatul Janah seorang sahabat yang senantiasa mendo'akan dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi.
9. Kepada sahabat-sahabat dan teman-teman BKI angkatan 2018 khususnya BKI D yang telah kebersamai selama masa perkuliahan dan memberi semangat pada saat menyusun skripsi.
10. Kepada sahabat-sahabat Ala-Ala Futsal (Ucup, Huda, Kia, Anwar, arou'f, Tajul, Aldi, Ikhsan, Pray, Wildan, Wiwil.) yang telah memberi motivasi dan semangat saat menyusun skripsi.
11. Kepada sahabat-sahabat Healing Lambe Turah (Sonia, Vina, Ddm, Abduh, Fazri, Ikhsan, Edo, Ferry, Rista, Rini, Muti, Zirli) yang senantiasa berpetualang selama libur kuliah.
12. Kepada Organisasi (UKM FORMASI dan KUMANDANG) yang senantiasa menjadi tempat/rumah belajar kedua saya.
13. Kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi.

Pandeglang, 27 Mei 2022
Penulis

Aan Andriyani
Nim: 181520154

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAKOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABLE.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	6
F. Definisi Oprasional.....	9
G. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. KAJIAN TEORITIS	14
1. Konseling Individual	14
2. <i>Self Management</i>	17
3. <i>Insomnia</i>	24
4. Waktu Tidur.....	28
5. Remaja Awal	31
B. KERANGKA BERFIKIR.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. JENIS PENELITIAN	34
B. SETTING PENELITIAN	35
1. Tempat Penelitian	35
2. Waktu Penelitian.....	35
3. Subjek Penelitian	35
C. INSTRUMEN PENELITIAN.....	35
D. SUMBER DATA.....	35
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	36

1. Observasi	36
2. Wawancara	37
3. Dokumentasi	37
F. TEKNIK ANALISIS DATA	37
1. Pengumpulan Data.....	38
2. Reduksi Data.....	38
3. Penyajian data.....	38
4. Penarikan Kesimpulan.....	38
G. TEKNIK KEABSAHAN DATA.....	39
1. Perpanjangan Pengamatan.....	39
2. Meningkatkan Ketekunan.....	40
3. Triangulasi	41
4. Analisis Kasus Negative.....	44
5. Menggunakan Bahan Referensi.....	44
6. Member Ceck	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
1. Gambaran Subjek Penelitian	46
2. Permasalahan Responden	55
3. Proses Penerapan Konseling Menggunakan Teknik <i>Self Management</i>	67
4. Hasil Penerapan Teknik <i>Self Management</i>	76
B. Pembahasan	104
BAB V PENUTUP	107
A. Kesimpulan	107
B. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABLE

Table 4.1 Keluhan Responden Sebelum Pelaksanaan Konseling.....	56
Table 4.2 Perubahan Responden Sebelum dan Sesudah Konseling ...	103