

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia memiliki kebutuhan tidurnya masing-masing. Kebutuhan tidur adalah proses fisiologis yang penting untuk kebutuhan dasar kehidupan manusia. Satu orang tidak bisa bertahan tanpa kualitas dan kuantitas tidur cukup, karena dalam proses ini pemulihan terjadi pada mengembalikan tubuh ke keadaan semula. Jika masalah tidur dalam waktu lama, kondisi fisik, psikologis dan produktif orang serta akan terganggu. Sistem kekebalan tubuh manusia juga sangat bergantung pada intensitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh scout telah menunjukkan bahwa selama tidur, tubuh memperkuat sistem kekebalan tubuh seseorang ketika tidak terjaga. Dalam studi yang sama terungkap bahwa tidur memainkan peran penting dalam retensi memori selama belajar. Seseorang yang telah mengalami tidur terganggu selama beberapa hari, akan sulit konsentrasi, dan tidak efisien dalam melakukan kegiatannya dan cenderung lebih cepat marah dan membuat gangguan hati.¹ Maka dari itu tidur merupakan hal yang penting bagi kalangan manusia baik balita, remaja, maupun orang dewasa

Tidur adalah salah satu tanda dari kekuasaan Allah SWT dan jika setiap individu dapat memenej tidurnya dengan baik, ia akan dapat melakukan dengan baik dalam amal ibadah dan berbagai kegiatan lainnya.

¹ Liya Rosdiana Sholehah, Penangan Insomnia, *Jurnal Kesehatan*, Volume 1, Nomor 1, Tahun 2012, h. 232.

Allah berfirman dalam surah Ar- Qossas ayat: 73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”(QS Al-Qasas:73).²

Dengan kata lain Tuhan memberi kemudahan agar setiap manusia dapat memanfaatkan waktu seefektif mungkin dan manusia harus bisa memanfaatkan waktu sebisa mungkin dan setiap orang memiliki kebutuhan tidurnya masing-masing. Kebutuhan ini dapat berbagai jenis dari orang ke orang. Anak muda berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang penting. Karna itu, mereka membutuhkan lebih lama tidur dari pada manusia dewasa. Rata-rata remaja memerlukan sekitar 9 jam tidur setiap malam untuk merasa terjaga dan beristirahat dengan baik. Masalah tidur pada remaja bisa dimulai jauh sebelum mereka bertambah tua. Kebiasaan tidur dan perubahan tubuh yang dialami anak 10 hingga 12 tahun erat kaitannya dengan masa remaja, pola tidur remaja juga sangat kuat diatur dalam kehidupan mereka. Itu tidak mudah bagi mereka mengubah cara mereka tidur. Akibatnya, masalah tidur remaja dapat berlanjut ke masa dewasa mereka.³ Dengan kata lain, waktu tidur

² “Surat Al-Qasas Ayat” 73 <https://quran.kemenag.go.id/surah/28> di akses pada 26 Juni. 2022, pukul 12.30 WIB.

³ Waktu Tidur Ideal Berdasarkan Usia <https://www.halodoc.com/artikel/waktu-tidur-ideal-ditentukan-dari-kelompok-usia> diakses pada 7 September. 2020 pukul, 15 .30 WIB.

manusia akan berubah seiring bertambahnya umur, oleh karena itu perubahan jam tidur akan semakin mengurang ketika remaja beranjak dewasa

Faktor-faktor yang mempengaruhi remaja mengalami gangguan tidur salah satunya ialah perubahan jam biologis tubuh (irama sirkadian, circadian rhythm) tubuh. *Insomnia* sering terjadi pada remaja atau orang dewasa, awal mula. Hal ini dikarenakan kondisi remaja tersebut berkembang di lingkungan orang-orang yang menggunakan teknologi, seperti : televisi, ponsel, computer, dan perangkatan berbeda lainnya. Banyak remaja mengklaim bahwa memiliki computer, telpon atau televisi di kamar tidur, beberapa bahkan mempunyai ketiganya. Teknologi adalah apa yang membuat mereka sibuk bekerja sampai larut malam, menolak untuk tidur lagi dan dan menyebabkan pola tidur yang tidak sehat (lubis dan nurlaila, 2010).⁴ Maka dari itu penyebab terbesar seseorang melakukan insomnia dikarenakan sudah mengenal barang-barang elektronik

Orang dengan *insomnia* mempunyai karakteristik yang berbeda dengan tidur. Meskipun ada waktu tidur pendek, mereka masih merasa baik ketika mereka bangun dan aktivitas normal sehari-hari. Susah tidur, sering kali terbangun di malam hari dan susah untuk bangun pagi, tidak merasa segar merupakan gejala klasik *insomnia*. Kebutuhan manusia akan tidur bervariasi sesuai dengan usia dan aktivitas. Sayangnya tidur 13-16 jam sehari untuk pertumbuhan dan perkembangan secara umum. Sedangkan menurut

⁴ Desi Putri. Bayhakki. "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insonia Pada Mahasiswa Keperawatan" vol, 6, no 1, (September 2016) h. 22.

Shi et al (2010) pada anak-anak australia usia 5-15 tahun memerlukan waktu tidur 9 jam.⁵ Sedangkan anak-anak dan remaja membutuhkan sekitar 8-12 jam tidur untuk perkembangan otak dan kesehatan memori. Sedangkan waktu tidur yang cukup pada remaja awal usia 13-15 tahun sekitar 9-11 jam per hari. Tidak boleh kurang dari tujuh jam dan lebih dari dua belas jam per hari. Remaja yang tidak cukup tidur memiliki peningkatan resiko obesitas, diabetes, cedera, kesehatan mental yang buruk, dan masalah dengan konsentrasi dan perilaku yang lebih tinggi.⁶ Semakin tua anda, levelnya kebutuhan waktu tidur semakin berkurang karena beberapa member tubuh tidak berfungsi secara maksimal dan juga aktivitas lansia sangat minim.⁷ Maka dari itu kebutuhan manusia akan tidur bervariasi sesuai dengan usia dan aktivitas Sedangkan waktu yang pas untuk remaja awal tidur adalah 9-11 jam.

Sebagaimana salah satu peristiwa yang terjadi pada kasus yang telah saya temui pada remaja awal Kp. Cigudang yang mengalami gangguan tidur atau biasa disebut dengan *insomnia*. *Insomnia* yang dihadapi oleh Remaja Kp. Cigudang adalah karena kecanduan bermain *online game* hingga larut malam. Setiap malam para remaja awal Kp. Cigudang sering melakukan main bersama (Mabar). Awalnya Remaja awal Kp. Cigudang adalah siswa yang baik dan

⁵ Susmiati, "Lama Waktu Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja", Jurnal Keperawatan Vol 13 No. 1 (Maret 2017) h. 47

⁶ "Waktu Tidur Remaja" <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/waktu-tidur-remaja-lebih-banyak/> diakses pada 8 Juni. 2021 pukul, 14 .20 WIB.

⁷ Pande Putu Gede Krisna Bayu Pramana Rimbawan dan Nyoman Ratep, *Prevelensi Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun di Panti Asuhan Widhiya Asih 1 Denpasar*, *Ejurnal Medika*, Vol 5, No. 5, Mei, 2016, h. 101.

disiplin, sebelum mengenal ponsel dan *online game* . Maka efek *insomnia* tersebut mengakibatkan proses sekolah dan belajar Remaja awal Kp. Cigudang menjadi terganggu dan tidak seperti biasanya.

Berdasarkan hasil tersebut diatas, peneliti sebagai calon konselor ingin membantu konseli mengatasi masalah *insomnia* yang dihadapi oleh Remaja awal Kp. Cigudang dengan menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi *insomnia*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

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* ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi konseli dalam mengatasi *insomnia* pada remaja awal kp. Cigudang.
2. Untuk memperoleh pengetahuan baru tentang teknik *self management* dalam mengatasi *insomnia* pada remaja awal kp. Cigudang
3. Untuk mencari tahu hasil penerapan proses konseling dengan teknik *self management* dalam mengatasi *insomnia* pada remaja awal Kp. Cigudang.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat mengambil manfaat dari hasil penelitian ini baik dari sudut pandang teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat melengkapi khazanah keilmuan peneliti lain dalam menangani kasus *insomnia* dengan teknik *Self Management*.
 - b. Sebagai referensi dan sumber informasi bagi jurusan bimbingan dan konseling islam (BKI) terutama dalam menangani kasus *insomnia* dengan teknik *self management*
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan utama dalam pengembangan teknik *self management* dalam mengatasi *insomnia* bagi peneliti selanjutnya.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penderita yang mengalami *insomnia*.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk mendukung permasalahan terhadap pembahasan, antara satu karya dengan karya lainnya. Oleh karena itu diperlukan kajian Pustaka untuk membedakan karya penulis tentang konseling behavioral dengan teknik *Self Management* dalam Mengatasi *Insomnia* pada Remaja Awal dengan karya-karya ilmiah lainnya yang membahas tema yang sama atau memiliki kesamaan pada beberapa penelitian ataupun berbeda dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan.

Menurut hasil penelitian-penelitian terdahulu, menemukan beberapa teori atau gambaran terdahulu yang relevan dengan

penelitian ini. Maka dari itu penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Adapun penelitian tersebut adalah :

Pertama penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Edry Bin Bolhi Tahun 2019 dengan judul “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi *Self Management* dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” beliau mengatakan bahwa *insomnia* terjadi pada saat stres. *Insomnia* juga dikenal sebagai gangguan tidur. Penyebab dari gangguan tidur adalah berbagai macam penyakit, obat-obatan, stress, kafein, kecemasan, depresi, kurang beraktivitas dan kebiasaan tidur yang buruk.

Persamaan yang terdapat dalam penelitian saya dengan Mohammad Edry Bin Bolhi adalah sama-sama menggunakan teknik *self management* dalam penelitiannya. Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian saya dengan Mohammad Edry Bin Bolhi adalah subjeknya.⁸ Dalam penelitian Mohammad Edry Bin Bolhi subjeknya adalah Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya sedangkan subjek pada penelitian saya adalah remaja awal Kp. Cigudang

Kedua penelitian yang dilakukan oleh Husnul Muassaroh Tahun 2020 dengan judul “Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Menangani Insomnia pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan” beliau mengatakan orang yang menderita *insomnia* cenderung cenderung sulit tidur dan biasanya

⁸ Mohammad Edry Bin Bolhi, “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi *Self Management* dalam Mengatasi Insomnia” (Skripsi Sarjana UIN “Sunan Ampel Surabaya” Surabaya 2019)

membutuhkan waktu sekitar 30 menit untuk tertidur. Meskipun kurang tidur, penderita insomnia tidak mengeluh mengantuk di siang hari, namun mereka cenderung merasa lelah dan Lelah karena konsentrasi yang buruk.

Persamaan yang terdapat dalam penelitian saya dengan penelitian Husnul Muassaroh adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.⁹ Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian Husnul Muassaroh dengan penelitian yang saya lakukan adalah pendekakatan yang digunakan. Husnul menggunakan Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud sedangkan saya menggunakan teknik *self management*

Ketiga penelitian yang dilakukan oleh Tri Ayu Putri Purbasari Tahun 2016 dengan judul “Gambaran Gangguan Tidur pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun di Tangerang Selatan” beliau mengatakan gangguan tidur jangka panjang akan menyebabkan perubahan pada siklus tidur biologisnya, penurunan daya tahan serta penurunan efisiensi, lekas marah, mudah tersinggung, depresi, kehilangan konsentrasi, kelelahan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, diri sendiri atau orang lain.

Persamaan yang terdapat dalam penelitian saya dengan penelitian Tri Ayu Putri Purbasari terdapat dalam subjek penelitiannya yaitu pada remaja awal.¹⁰ Sedangkan perbedaan antara

⁹ Husnul Muassaroh.” Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Menangani Insomnia pada Seorang Istri di Desa Sabiyon Bangkalan”(Skripsi Sarjana UIN “Sunan Ampel Surabaya”Surabaya 2020)

¹⁰ Tri Ayu Putri Purbasari. “Gambaran Gangguan Tidur pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun di Tangerang Selatan”(Skripsi Sarjana UIN “Syarif Hidayatullah Jakarta”Jakarta 2016)

penelitian Tri dengan penelitian saya adalah metode penelitiannya. Tri menggunakan metode penelitian kuantitatif dan saya menggunakan metode penelitian kualitatif

F. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kerancuan dalam mengartikan istilah-istilah yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa istilah yang terdapat dalam penelitian ini yang akan peneliti uraikan satu-persatu :

1. Layanan Konseling Individual

Konseling individual adalah layanan konseling yang terorganisir oleh konselor kepada konseli dalam rangka mengurangi masalah yang dihadapi konseli. Menurut Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mendefinisikan konseling personal/pribadi adalah suatu layanan bimbingan dan konseling memungkinkan konseli untuk menerima pelayanan secara langsung, langsung dengan pendampingan dalam rangka diskusi dan pengentasan masalah pribadi yang dialami oleh konseli.¹¹ Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti mengatakan konseling individual adalah sebagai layanan khusus dalam hubungan pribadi antara konselor dan konseli. Dalam hubungan tersebut, konseli mengamati dan dicari mengurangi masalah, dengan poin terkuat konseli.

Dalam hal ini, konseling dianggap sebagai upaya pelayanan yang paling efektif peran kunci dalam melakukan

¹¹ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, h. 62.

fungsi pemecahan masalah konseli. Juga dikatakan bahwa layanan konseling adalah "hati dari hati" panduan yang komprehensif. Jika layanan konseling tersedia memberikan layanan, maka masalah konseli akan diselesaikan secara efektif dan upaya instruktif lainnya hanya mengikuti atau bertindak seperti arahan konselor.¹² Maka dari itu konseling individual merupakan pelayanan khusus dalam hubungan pribadi antara konselor dan konseli. Dapat juga dikatakan bahwa layanan konseling adalah "hati dari hati"

2. *Self Management*

Self management adalah proses dimana konseli membimbing dan mengubah perilaku mereka sendiri, menerapkan strategi atau kombinasi strategi sendiri. Konselor harus secara aktif menjalankan variabel internal maupun eksternal, untuk membuat perubahan yang diinginkan. Meskipun konselor yang mempromosikan dan melatih proses ini, konselor dapat mengontrol dan menerapkan strategi ini. Saat menggunakan prosedur yang dikelola sendiri, konseli mengarahkan upaya perubahan dengan mengubah aspek lingkungan atau dengan mengatur konsekuensi.

Menurut Sukadji yang dikutip oleh Annisa bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah suatu prosedur dimana orang mengatur perilakunya sendiri.¹³ Dalam teknik ini

¹² Prayitno Dan Erman Amti. Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, Cet Ke 3, 2015), h. 288-289.

¹³ Annisa, Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di

orang tersebut berpartisipasi dalam beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, menerapkan prosedur, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Dengan demikian dari teori diatas, dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah proses dimana konseli dapat mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam proses konseling.

3. *Insomnia*

Hampir setiap orang mengalami kesulitan tidur di malam hari. Gangguan tidur ini disebut *Insomnia* dapat disebabkan oleh banyak hal, antara lain stres, perubahan zona waktu, perubahan jadwal tidur atau kebiasaan tidur sedangkan menurut Linda C. Copel, *Insomnia* adalah seseorang yang mengalami kegelisahan dan mengeluhkan siklus *insomnia* yang membuat stres, menjadi sedih karena tidak bisa tidur dan terbangun dari tidur karena khawatir.¹⁴ Sementara itu, Joewana mendefinisikan *Insomnia* sebagai keluhan kurang tidur yang berkualitas disebabkan oleh satu kesulitan tidur, sering terbangun sulit untuk kembali tidur larut malam, bangun terlalu pagi dan kurang tidur¹⁵ Dengan ini mendefinisikan *insomnia*

Smp Negeri 19 Bandar Lampung, (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), h. 36.

¹⁴ Herri Zan Pieter, dkk, Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 346.

¹⁵ Taat Sumedi, dkk, 2010 Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala *Insomnia* Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilapacap, Jurnal Keperawatan Soedirman, Vol 5, No 1, h. 14.

sebagai suatu kondisi mencegah individu dari cukup tidur, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Oleh karena itu individu hanya tidur sebentar atau sulit tidur. *Insomnia* adalah gejala yang meliputi keluhan sulit tidur, mudah terbangun, bangun terlalu banyak awal atau kualitas tidur yang buruk.

4. Remaja Awal

Menurut Zakiah Darajat sebagaimana dikutip oleh Rosley Marliani bahwa masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa.¹⁶ Pada titik ini, anak melewati fase pertumbuhan dan masa perkembangan fisik atau perkembangan psikologis. Mereka bukan anak-anak, baik bentuk tubuh atau cara berpikir atau akting, dan mereka bukan orang dewasa yang matang. Batasan usia remaja yang biasa digunakan para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang usia remaja dibagi menjadi tiga, yaitu: (a) usia 12-15 tahun disebut remaja awal, (b) usia 15-18 tahun disebut remaja pertengahan, (c) usia 18-21 tahun yang disebut sebagai remaja akhir. Moks, Knoers dan Haditono membedakan empat bagian masa remaja, yaitu: (a) pra-remaja 10-12 tahun, (b) remaja awal 12-15 tahun, (c) pertengahan remaja 15-18 tahun, dan (d) masa remaja akhir 18-21 tahun. Menurut Sri Rumini dan Siti Sundari, masa remaja berlangsung antara 12 tahun sampai 21 tahun untuk anak perempuan dan 13 tahun sampai 22 tahun untuk anak laki-laki. Dengan demikian teori diatas dapat disimpulkan bahwa setiap remaja memiliki masa pertumbuhan yang berbeda beda.

¹⁶ Rosley Marliani, Psikologi Perkembangan (Pustaka Setia, 2015), h. 166.

G. Sistematika Pembahasan

Berdasarkan pedoman perancangan karya ilmiah, penelitian ini akan dibagi menjadi lima bab, yaitu :

Bab pertama, pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan. **Bab kedua**, membahas tentang Kajian Teoritis dan Kerangka Berfikir. **Bab ketiga**, membahas tentang Jenis Penelitian, Setting Penelitian, Instrumen Penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Keabsahan Data **Bab keempat**, membahas tentang gambaran subjek penelitian dan penerapan teknik *self management* yang lebih spesifik dan berisi tentang hasil yang entah itu akan berhasil atau tidak, melainkan tugas peneliti adalah membantunya sampai dengan selesai jika berhasil adalah hadiah bagi keduanya dan jika tidak ya bukan berarti gagal sepenuhnya, yang nantinya akan dikaji di Kp. Cigudang, Ds. Koranji, Kec. Cadasari, Kab. Pandeglang, Prov. Banten. **Bab kelima**, kesimpulan dan saran.