

## **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 Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas 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.

Serang, 08 Maret 2022

**IPAH THORIPAH**  
**NIM: 161340098**

## ABSTRAK

**Nama : Ipah Thoripah, NIM : 161340098, Judul Skripsi : Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Mengatasi Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa** (Studi di Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Bahasa dan Sastra Arab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten) Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Banten, 2022.

Tidur yang cukup merupakan kebutuhan mendasar bagi kesejahteraan dan kesehatan tubuh. Dengan tidur yang nyenyak, maka lelah setelah beraktivitas seharian akan hilang dengan sendirinya dan tubuh akan segar kembali. Namun pada kenyataannya tidak semua orang bisa tidur dengan nyenyak dan berkualitas. Adapun kesulitan tidur sering disebut dengan insomnia. Hal ini juga dialami oleh beberapa mahasiswa Fakultas Ushuluddin di Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1). Bagaimana kondisi psikologis mahasiswa yang mengalami insomnia 2). Bagaimana proses konseling individual dengan teknik *self management* dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Bahasa dan Sastra Arab di Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten 3). Bagaimana hasil konseling individual dengan teknik *self management* dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Bahasa dan Sastra Arab di Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 3 orang perempuan dan 1 orang laki-laki, respondennya adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab di Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu: a. tidak mudah cemas dalam memikirkan permasalahan, lebih bijak dalam menyelesaikan masalah b. Tidak mudah panik dan bersikap untuk tenang c. Konseli tidak mudah stres dan lebih fokus mencari solusi. Dan dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik self management dapat mengatasi gangguan insomnia pada mahasiswa.

**Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik *Self Management*, Insomnia.**

## ABSTRAC

**Name : Ipah Thoripah, NIM : 161340098, Thesis Title : Individual Counseling With Self Management Techniques in Overcoming Insomnia Disorders in Students** (Study at Ushuluddin Faculty Students and Arabic Language and Literature Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten) Islamic Guidance and Counseling Study Program Faculty of Da'wah, State Islamic University (UIN) Banten, 2022.

Adequate sleep is a fundamental need for the well-being and health of the body. With a good night's sleep, tiredness after a day's activities will disappear by itself and the body will be refreshed. But in reality not everyone can sleep well and quality. The difficulty sleeping is often referred to as insomnia. This was also experienced by several students of the Ushuluddin Faculty at Sultan Maulana Hasanuddin University, Banten. The formulation of the problem in this study are: 1). How is the psychological condition of students who experience insomnia 2). How is the process of individual counseling with self-management techniques in overcoming insomnia in students of the Faculty of Ushuluddin and Arabic Language and Literature at Sultan Maulana Hasanuddin University, Banten 3). How are the results of individual counseling with self-management techniques in overcoming insomnia in students of the Faculty of Ushuluddin and Arabic Language and Literature at Sultan Maulana Hasanuddin University, Banten. In this study, the researcher used the type of action research. Data collection techniques were carried out by questionnaires, observations, interviews, and documentation. The number of respondents in this study were 3 women and 1 man, the respondents were students of the Faculty of Ushuluddin and Adab at Sultan Maulana Hasanuddin University, Banten. The results of the research that has been carried out are: a. not easily anxious in thinking about problems, wiser in solving problems b. Not easy to panic and be calm c. The counselee is not easily stressed and is more focused on finding solutions. And it can be concluded that individual counseling with self-management techniques can overcome insomnia disorders in students.

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



**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**  
**"SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN"**

Nomor : Nota Dinas	Kedapa Yth.
Lampiran : Skripsi	<b>Dekan Fakultas Dakwah</b>
Hal : Ujian Skripsi	<b>UIN SMH Banten</b>
<b>a.n. Ipah Thoripah</b>	Di -
<b>NIM : 161340098</b>	Serang

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

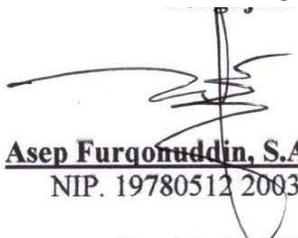
Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Ipah Thoripah**, NIM: **161340098**, Judul Skripsi: **Konseling Individul Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa** (Studi di Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Bahasa dan Sastra Arab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten). Sudah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Serang, 30 Maret 2022

Pembimbing I

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

Pembimbing II

  
**Hilda Rosida, S.S., M.Pd.**  
NIP. 19831121 20110 1 2011

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
DALAM MENGATASI GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA**

(Studi di Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Bahasa dan Sastra Arab  
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

Oleh :

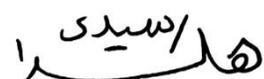
**Ipah Thoripah**  
NIM : 161340098

Menyetujui

Pembimbing I

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

Pembimbing II

  
**Hilda Rosida, S.S., M.Pd.**  
NIP. 19831121 20110 1 2011

Mengetahui

Dekan  
Fakultas Dakwah

  
**Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.**  
NIP.19730906 200501 1 003

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam

  
**A.M Fahrurrozi, S.Psi, M.A**  
NIP.19750604 200604 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Ipah Thoripah**, NIM:161340098, Judul Skripsi: **Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa** (Studi di Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Bahasa dan Sastra Arab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten), telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada tanggal 30 Maret 2022 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Banten.

Serang, 30 Maret 2022

Sidang Munaqasyah,

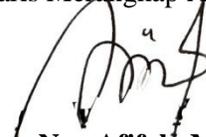
Ketua Merangkap Anggota



**Hj. Azizah Alawiyah, B. Ed., M.A.**

NIP.19771215 201101 2 004

Sekretaris Merangkap Anggota



**Puspa Nur Afifah, M.Si.**

NIP. 19931127202012 2 007

Anggota

Penguji I



**Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum.**

NIP. 19760704 200003 1 002

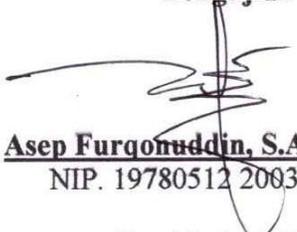
Penguji II



**Imalatul Khairat, M.Pd.**

NIP. 19900420 201903 2 018

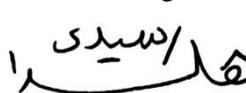
Pembimbing I



**Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd**

NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



**Hilda Rosida, S.S., M.Pd.**

NIP. 19831121 20110 1 2011

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ucapan syukur saya panjatkan Kepada Allah SWT, yang Maha baik yang selalu menguatkan setiap langkah kakiku dalam perjalanan kehidupan yang tidak mudah ini, Setiap goresan pena kehidupan sejarahku Engkaulah yang menjadi saksi atas perjuanganku di kota rantauan ini, Sholawat dan salam semoga tercurah limpahkan kepada baginda Agung Nabi Muhammad SAW yang menjadi panutanku, ketika suka maupun duka Engkau selalu tetap tersenyum.

Dengan segenap kasih sayang dan cintaku persembahkan karya tulis ini kepada kakek tercinta yang selalu mendukung saya untuk melanjutkan sekolah, engkaulah sumber motivasi dan inspirasiku atas jasa beliau saya ucapkan terimakasih, bagiku kaulah pahlawanku “kakek ku pahlawan ku”. Dan tentunya kedua orang tua saya Bapak Dakhlan dan almarhumah Ibu Khanirah karena Bapak dan Ibu lah saya berada didunia ini, dan juga saudara perempuanku Yayyu Nung yang selalu menyemangatiku, mengarahkanku sekaligus menjadi figur pengganti Ibunda tersayang, dan tentunya buat kakak ipar saya Kang Dito yang sudah menganggap saya seperti adik kandungnya sendiri dan selalu memberi bantuan tanpa diminta juga.

Paman saya mang Uuk yang selalu mengantar saya ketika berangkat ke Serang dan selalu membantu dalam setiap susahku, dan bibi yang telah membantu saya selama ini darinya saya banyak belajar tentang pahit manisnya kehidupan, terimakasih pula untuk seluruh keluarga saya baik yang di Cirebon maupun di Serang, dan juga teman-teman pejuang e sos dan juga pejuang wanita karit yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, itu tidak mengurangi rasa hormat saya.

## MOTTO HIDUP

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ تُشُورًا

*“Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha”.*

(QS. Al-Furqan: 47)

## **RIWAYAT HIDUP**

Peneliti bernama lengkap Ipah Thoripah, dilahirkan di Cirebon, pada tanggal 09 September 1997. Penulis beralamat di Ds. Dukuhwidara Kec. Pabedilan Kab. Cirebon RT 01 RW 05. Peneliti adalah anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Daklan dan Alm Ibu Kanirah

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh MI As-syatoriyah Ds. Dukuhwidara dari tahun 2004-2009, MTS Al-Hidayah Pasuruan dari tahun 2010-2013, dan melanjutkan di MAN Kalimukti pada tahun 2014-2015. Pada tahun 2016 peneliti berkuliah di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasnuddin” Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Demikian riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasnuddin” Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti 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 tercurah kepa Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikut ajaran islam sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah SWT dan usaha yang bersungguh-sungguh peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Konseling Individul Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa** (Studi di Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Adab Bahasa dan Sastra Arab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

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

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

1. Bapak Prof. Dr. H.Wawan Wahyudin, M.Pd. selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti dalam menyusun skripsi.
3. Bapak A.M Fahrurrozi, S.Psi, M.A selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada peneliti.

4. Bapak Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd. selaku pembimbing I dan Ibu Hilda Rosida, S.S., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada peneliti dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum. Penguji I dan Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Penguji II yang telah mengarahkan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik peneliti selama kuliah di UIN, pengurus perpustakaan umum, Iran Corner, staf Akademik dan karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama peneliti kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Dengan segenap kasih sayang dan cintaku persembahkan karya tulis ini kepada kakek tercinta, kedua orang tua, saudara perempuanku Yayyu Nung yang selalu menyemangatiku, Kang Dito, serta seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dari semua pihak yang telah membantu menyelesaikan. Penulis berharap karya tulis ini turut mewarnai khazanah ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya.

Serang, 30 Maret 2022

Peneliti

**Ipah Thoripah**  
161340098

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRAC</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah ... ..	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian... ..	7
E. Kajian Pustaka.....	8
F. Kajian Teori .....	9
G. Kerangka Teori.....	13
H. Metode Penelitian.....	14
I. Sistematika Pembahasan .....	18
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	19
A. Pengertian Konseling Individual.....	19
1. Teknik Konseling Individual.....	22
2. Teknik <i>Self Management</i> .....	24

B.	Pengertian Insomnia .....	29
1.	Pengertian Tidur .....	35
2.	Faktor-faktor Penyebab Insomnia .....	34
3.	Macam-Macam Insomnia .....	36
4.	Gejala dan Dampak Insomnia .....	38
<b>BAB III</b>	<b>GAMBARAN RESPONDEN</b> .....	<b>41</b>
A.	Profil Responden .... ..	49
B.	Faktor-Faktor Terjadinya Insomnia pada Mahasiswa .....	55
C.	Kondisi Psikologis Mahasiswa yang Mengalami Insomnia .....	56
D.	Dampak Insomnia dalam Kegiatan Perkuliahan .....	61
<b>BAB IV</b>	<b>PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGATASI GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA (Studi Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)</b> .....	<b>65</b>
A.	Penerapan Self Management dalam Mengatasi Gangguan Insomnia.....	65
B.	Hasil Penerapan Self Management dalam Mengatasi Gangguan Insomnia.....	105
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b> .....	<b>113</b>
A.	Kesimpulan .....	113
B.	Saran .....	115

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel Faktor-Faktor Terjadinya Insomnia pada Mahasiswa.....	51
Tabel Kondisi Psikologis Mahasiswa yang Mengalami Insomnia.....	587
Tabel Jenis Insomnia yang Dialami Mahasiswa.....	63
Tabel Hasil Penerapan Teknik <i>Self Management</i> .....	107