

## ABSTRAK

**Elwista Fadliya Bintan:** Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Penelitian Di Jurusan PIAUD, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)

Penelitian ini didasarkan karena adanya mahasiswa tingkat akhir yang mulai mengalami gangguan tidur di malam hari atau insomnia karena banyaknya tugas dan tuntutan yang diberikan sehingga para mahasiswa merasa tertekan dan stress yang berdampak pada pola tidurnya. Oleh karena itu, dilakukan penerapan teknik konseling *self management* kepada mahasiswa tingkat akhir yang bertujuan untuk mengelola diri, pikiran, perasaan, dan waktu dalam menghadapi semua masalah dan tugas yang ada

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui gejala insomnia yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 2) Untuk mengetahui penyebab terjadinya insomnia pada mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 3) Untuk mengetahui teknik *self management* dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini berlandaskan pada teori konseling *self management* yang merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. Teori ini digunakan agar individu bisa mengubah pikirannya yang tidak tepat dan mengubah perilakunya. Selain itu, teori ini digunakan agar individu bisa lebih pandai dan berhati-hati dalam menempatkan diri mereka dalam situasi yang menghambat perilaku dan hendak mereka hilangkan, kemudian untuk belajar mencegah terjadinya perilaku dan masalah yang tidak diinginkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kualitatif deskriptif yang dimaksudkan untuk memberikan gambaran atau hasil penelitian tentang teknik *self management* dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi proses penelitian.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa teknik *self management* dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di jurusan PIAUD UIN Sunan Gunung Djati Bandung membawa perubahan positif pada kehidupan mahasiswa, karena dengan menerapkan teknik *self management* individu bisa menjadi lebih teratur dalam pengelolaan diri, pikiran, perasaan, dan juga waktu sehingga mereka bisa mengontrol hal-hal yang dapat mengganggu keberlangsungan hidup dan juga mengontrol terkait hal-hal yang dapat menyebabkan mereka mengalami gangguan tidur atau insomnia pada malam hari.

**Kata Kunci:** *Self Management*, insomnia, mahasiswa tingkat akhir.