

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Mahasiswa merupakan seorang pelajar yang sedang menempuh pendidikan di universitas yang terdiri dari sekolah menengah, akademi, institut, dan paling umum yaitu perguruan tinggi atau universitas. Istilah mahasiswa atau mahasiswi juga merupakan tingkatan tertinggi dari seorang siswa atau seorang siswi. Pada fase ini, individu akan menemukan banyak pengalaman baru, pengetahuan baru, dan lingkungan baru yang tidak pernah didapatkan di sekolah. Pada tahap ini, mahasiswa mulai bisa memahami kehidupan yang lebih realistis dengan segala keadaan yang harus mereka jalani. Dan di fase ini juga mereka akan menghadapi beberapa kendala. Apalagi ketika sudah memasuki mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dengan semester sebelumnya.

Masa-masa akhir studi di perkuliahan ini merupakan masa kritis bagi mahasiswa tingkat akhir, karena di waktu ini dipenuhi dengan proses yang menuntut para mahasiswa untuk berjuang lebih giat agar bisa menyelesaikan pendidikannya tepat waktu. Pandangan dari orang disekitarnya juga secara tidak langsung membuat para mahasiswa memiliki beberapa tuntutan dalam hidupnya baik yang bersifat akademik ataupun non akademik. Dalam proses studinya, mahasiswa dihadapkan dengan persyaratan ujian, perubahan lingkungan di perkuliahan, terdapat perbedaan dalam bahasa yang digunakan dan dalam biaya kuliah.

Beberapa situasi krisis yang disebutkan di atas dapat menyebabkan beban yang tidak semestinya, konflik dan frustrasi. Terlalu banyak beban bisa menyebabkan perasaan tidak berdaya dan putus asa. Stress yang berlebihan membuat individu merasakan sangat lelah, baik secara fisik maupun mental.

Oleh sebab itu, perkuliahan pada saat ini menjadi semakin kompleks dan banyaknya kegiatan yang terkait dengan perkuliahan akan memberikan dampak yang sangat besar bagi mahasiswa. Mulai dari usia remaja hingga dewasa muda masih tidak stabil dalam menangani masalah dan cenderung terlihat kurang berpengalaman. Masalah yang dihadapi para mahasiswa akan menyebabkan stress yang mengancam. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab stress bagi mereka.

Mahasiswa cenderung memiliki aktivitas yang padat dalam kehidupan sehari-harinya karena jadwal perkuliahan, berorganisasi, ataupun bersosialisasi dengan komunitasnya. Selain itu ada juga yang kuliah sambil mengajar untuk mengisi waktu luang dan mengembangkan ilmu pengetahuannya langsung ke lapangan. Mereka yang kuliah sambil mengajar memiliki alasan karena proses perkuliahan yang dilakukan secara daring dan dianggap memungkinkan sekaligus membantu perekonomian keluarga yang berkurang akibat adanya pandemi. Dengan demikian, mereka harus memiliki kemampuan dalam membagi waktu antara kuliah, mengajar, ataupun proses sosial lainnya. Hal tersebut menghabiskan waktu yang cukup banyak termasuk pada mahasiswa tingkat akhir yang harus menyelesaikan skripsi.

Ada banyak yang menjadi penyebab mahasiswa tingkat akhir mengalami insomnia, yang paling sering terjadi ialah karena faktor kebiasaan dan psikologis. Salah satunya itu adalah stress yang dapat terjadi dimana saja, termasuk dalam dunia akademik. Stress akademik dapat menggiring mahasiswa mengalami insomnia. Selain dari aktivitas yang sangat beragam, gaya hidup mahasiswa di zaman sekarang juga terlalu berlebihan dalam penggunaan teknologi atau sosial media yang juga dapat menyebabkan kecanduan terhadap gadget dan internet sehingga tanpa disadari mereka bisa menghabiskan waktunya sampai larut malam hanya untuk berselancar di sosial media dan akhirnya mengalami perubahan pola tidur yang disebut insomnia (Dewi, 2011: 3).

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang sering dijumpai dan umumnya ditandai dengan kesulitan saat memulai atau mempertahankan tidur sementara. Masih banyak orang yang tetap terjaga meskipun sudah cukup lama berada di tempat tidur itu bukan berarti tidak merasakan kantuk, tetapi mereka tidak bisa tidur. Situasi seperti ini bisa berlangsung bahkan selama berhari-hari, sehingga menjadikan seseorang yang mengalaminya lemas dan kusut akibat kurang tidur (Prasetyono, 2016: 47).

Dalam penelitian Maritapiska (2003) disebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami stress dalam menyelesaikan skripsinya baik yang dari dalam ataupun luar dirinya. Stressor internal yang dihadapi oleh mahasiswa diantaranya seperti: kesulitan dalam memperoleh referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang, kesulitan mencari topik, judul, dan alat ukur untuk skripsi. Sedangkan stressor yang berasal dari luar diri mahasiswa

seperti keterbatasan dana, dosen yang sulit dihubungi, dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami stress dan mengalami gangguan pada pola tidurnya. Dalam tekanan yang tidak dapat mereka seimbangkan dapat memicu reaksi berupa stress. Tekanan ini membuat mereka mengalami kecemasan, ketegangan, perubahan suasana hati yang tidak teratur, perasaan sedih, putus asa, depresi, dan kurang konsentrasi. Keadaan mental seperti ini merupakan titik awal seseorang mengalami stress, mungkin dia tidak mengetahuinya, namun secara tidak langsung perilaku, perasaan dan pikiran tersebut menunjukkan bahwa dia sedang dalam keadaan yang buruk.

Stress merupakan salah satu pemicu berbagai penyakit, salah satunya adalah gangguan tidur yang berupa insomnia. Pemicu umum adalah masalah di perkuliahan, seperti pada saat menulis skripsi. Bagi para mahasiswa, skripsi merupakan suatu kewajiban yang perlu diselesaikan untuk mendapatkan gelar sarjana. Bahkan pada saat penyelesaian skripsi ini akan menciptakan tekanan yang cukup untuk mempengaruhi gangguan tidur mahasiswa. Stressor yang terus menerus dihadapi mahasiswa selama menyelesaikan skripsi dapat mempengaruhi dan mengakibatkan terganggunya kualitas tidur pada mahasiswa. Apabila stress yang tidak dapat dikendalikan dan di atasi akan memberikan dampak negatif pada mahasiswa, antara lain sulit berkonsentrasi, kesulitan memotivasi diri sendiri, terjadinya perasaan cemas, sedih, frustrasi, dan dampak fisiologis antara lain kesehatan yang lebih buruk, terganggu, stamina menurun dan gangguan pola tidur (Brunner dan Suddarth, 2002).

Ada beberapa tanda dan gejala dari insomnia, diantaranya: jam tidur berantakan, kesulitan untuk memulai tidur, terbangun di malam hari secara tiba-tiba, merasa mengantuk dan sakit kepala di siang hari, selalu merasa kurang puas dengan tidurnya, merasa kurang nyaman/ gelisah saat tidur, dan badan akan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur. Selain itu, gangguan tidur atau insomnia ini sering terjadi pada orang tua dan anak muda serta sering bersamaan timbulnya dengan gangguan emosional, seperti: rasa cemas berlebih, kegelisahan, depresi, ketakutan, dan juga terkadang seseorang sulit tidur itu hanya karena tubuh dan otaknya tidak merasa lelah.

Tidur adalah salah satu tanda kekuasaan Allah dan karunia yang diberikan kepada setiap hamba-Nya. Ketika seseorang dalam kehidupannya mampu mengatur pola tidurnya dengan baik maka secara tidak langsung ia akan mampu melaksanakan setiap perintah Allah dengan semaksimal mungkin dan lebih siap menghadapi hari baru karena sudah menggunakan malamnya sebagai waktu istirahat dengan baik. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Rum ayat 23:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (Departemen Agama RI 2019: 406).

Allah juga berfirman dalam QS. Al-Qashash ayat 73:

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

“Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (Departemen Agama RI, 2019: 394).

Tidur sangat membantu dalam terciptanya keseimbangan dalam kehidupan seseorang. Jadi tidur itu bukanlah sesuatu yang bersifat sepele, terutama mengingat fungsi dan peran tidur dalam kehidupan dan kesehatan manusia, maka sudah seharusnya kita memperhatikan pola tidurnya. Selain itu, tidur merupakan keperluan yang mendasar bagi kehidupan, seperti halnya makanan dan minuman. Tidur juga merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kesehatan yang optimal pada fungsi vital tubuh. Dengan membiasakan diri tidur dengan cukup maka akan menjadikan tubuh sehat sehingga bisa memulai hari dengan tenaga baru yang jauh lebih baik. Adapun bagian yang sangat membutuhkan istirahat adalah otak. Studi telah membuktikan bahwa tidur terus menerus selama 30 sampai 60 jam dapat menyebabkan ledakan emosi, kehilangan tumpuan dan gangguan (Abdurrasyadi, 2017: 33).

Orang yang berjalan tanpa tujuan yang jelas maka hidupnya tidak akan berarti. Banyak orang yang mengalami kegagalan dikarenakan mereka tidak mempunyai tujuan yang jelas dalam hidupnya. Oleh karena itu, setiap individu harus memiliki rencana untuk kehidupannya agar jauh lebih baik lagi. Individu yang sudah mampu mengelola diri, perasaan, pikiran, dan juga waktu kemudian ia mengajak orang lain untuk melakukan hal yang sama maka keduanya akan mendapatkan pahala kebaikan.

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْعَبْدُ إِذَا نَصَحَ سَيِّدَهُ وَأَحْسَنَ عِبَادَةَ رَبِّهِ  
كَانَ لَهُ أَجْرُهُ مَرَّتَيْنِ (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ)

“Dari Ibnu Umar RA bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Seorang hamba jika menasehati tuannya dan menjadi lebih baik ibadahnya pada Tuhannya maka baginya mendapat dua pahala" (HR. Bukhari).

Dalam hadits di atas dijelaskan bahwa seseorang akan mendapatkan dua pahala. Orang yang memiliki pengetahuan akan mendapatkan pahala apabila ia mempraktikkan atau mengamalkan pengetahuan ini dalam kehidupannya. Dan akan mendapat pahala bagi orang yang memiliki ilmu serta rela membagi ilmunya kepada orang lain dengan keikhlasan tanpa mengharapkan imbalan apapun.

Bagi seseorang yang berilmu maka orang ini dapat diklasifikasikan sebagai orang yang memenuhi berkualitas. Namun menjadi pribadi yang berkualitas tentu tidak mudah. Ada banyak hal yang harus dilewati dan perjuangkan untuk menjadi jauh lebih baik. Oleh karena itu, sangat diperlukan dalam konteks manajemen diri hal-hal yang disebut dengan *planning* (rencana), *organizing* (pengorganisasian), *directing* (pengarahan), *controlling* (mengendalikan atau mengontrol).

Jika seseorang dapat mengelola dirinya sendiri dengan baik, mereka akan lebih cenderung memiliki motivasi untuk lebih berprestasi, dan produktivitasnya akan meningkat. Motivasi dan produktivitas kerja dapat mendorong seseorang untuk mencapai tujuan mereka dengan semangat yang lebih besar.

Dengan demikian, teknik *self management* ini adalah salah satu hal yang penting dalam kehidupan untuk mengatur semua hal dan permasalahan yang ada dalam diri sendiri termasuk dalam mengatasi gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir sehingga mereka dapat meraih kesuksesan dari usaha yang telah dilakukannya selama ini. Dengan demikian, peneliti ingin memberikan bantuan kepada mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD yang mengalami permasalahan dalam pola tidurnya atau insomnia dengan menggunakan teknik *self management*.

## B. Fokus Penelitian

Permasalahan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir menjadi bahasan yang cukup menarik untuk dikaji dalam bidang bimbingan konseling Islam. Hal ini juga berkaitan dengan cara mengatur dirinya dalam mengatasi permasalahan yang terjadi di masa akhir perkuliahan yaitu terjadinya insomnia (gangguan tidur). Dengan demikian fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gejala insomnia yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apa penyebab terjadinya insomnia pada mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Bagaimana teknik *self management* dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui gejala insomnia yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui penyebab terjadinya insomnia pada mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui teknik *self management* dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir jurusan PIAUD di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.



## D. Manfaat Penelitian

### 1. Secara Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan atau pengetahuan bagi peneliti lain dalam menangani kasus insomnia dengan menggunakan terapi *self management*. Selain itu, diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi jurusan bimbingan konseling Islam, khususnya bermanfaat bagi pengembangan terapi *self management* dalam mengatasi insomnia.

### 2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan teknik *self management* untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir dan diharapkan bisa memberikan manfaat bagi konseli dalam mengatur dirinya agar bisa mengurangi resiko terkena insomnia.

## E. Kajian Penelitian Yang Relevan

Pada tahap ini, peneliti akan memaparkan tentang hasil dari penelitian terdahulu, persamaan dan perbedaan antara penelitian yang saat ini dilaksanakan dengan yang sudah dilaksanakan. Berikut ini persamaan dan perbedaannya:

1. Mohammad Edry Bin Bolhi (2019) “*Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Self Management Dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*”
  - a) Persamaan: Dalam penelitian ini sama sama membahas mengenai *self management* dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa dan juga menggunakan metode kualitatif deskriptif.

- b) Perbedaan: letak perbedaannya ada pada rumusan masalah yang telah ditentukan, subjek penelitian yang lebih spesifik, dan juga pembahasan bimbingan konseling islamnya.
2. Muhammad Iqbal (2018) *“Hubungan Tingkat Stresss Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan”*
- a) Persamaan: Dalam penelitian ini sama sama membahas mengenai kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.
- b) Perbedaan: letak perbedaannya ialah dalam penelitian terdahulu tidak mencantumkan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan pola tidur yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.
3. Moch. Cahyo Putro R dan Dr. Tamsil Muis (2013), Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling: *“Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa Kelas VIII A Di Smp Pgri 7 Sedati Sidoarjo”*
- a) Persamaan: dalam penelitian ini sama sama membahas mengenai pengelolaan diri (*self management*) dalam mengatasi persoalan insomnia.
- b) Perbedaan: perbedaannya terletak pada metode yang digunakannya, pada penelitian terdahulu menggunakan teknik eksperimental sedangkan pada penelitian terbaru menggunakan teknik kualitatif deskriptif
4. Jurnal Ilmiah yang ditulis oleh Fitria Anggun Ariantini dan Sugeng Hariyadi (2012) dengan judul: *“Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Menyusun*

*Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang)”*

- a) Persamaan: dalam penelitian ini sama sama membahas mengenai gangguan insomnia yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.
- b) Perbedaan: letak perbedaannya ada pada teknik dalam menangani kasus insomnia pada mahasiswa tersebut, kemudian pada penelitian terdahulu ini menggunakan metode studi kasus tunggal dengan satu masalah penting.

## **F. Landasan Pemikiran**

### **1. Landasan Teoritis**

#### **a. Teknik *Self Management***

*Self management* menurut Gantina dkk (2011: 180) adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Dalam teknik ini konseli mengarahkan tentang perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan strategi. Konseli harus secara aktif memindahkan variabel yang bersifat internal atau eksternal untuk membuat perubahan yang diinginkan. Meskipun konselor yang membantu dalam teknik ini, tetap saja kendali utamanya ada pada diri konseli.

*Self management* meliputi pemantauan diri, *self reward*, kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri, dan pengendalian terhadap rangsangan atau stimulus kontrol (Gunarsa, 2011: 225). Dalam teknik ini, individu terlibat dalam beberapa atau seluruh komponen dasar, yaitu: penentuan perilaku sasaran, pemantauan perilaku, prosedur yang akan dipilih, kinerja prosedur dan mengevaluasi efekti Menurut Soedarmadji dalam Pratama (2020: 147) ada empat

karakteristik strategi *self management*, yaitu pertama konseli dapat meningkatkan pengendalian internal dan mengurangi pengendalian eksternal, kedua strategi ini harus murah dan dapat diterapkan di mana-mana, yang ketiga adalah dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah seperti mengurangi obesitas, mengurangi merokok, meningkatkan intensitas belajar dan lainnya, dan keempat meningkatkan proses belajar secara keseluruhan. Ketika menerapkan teknik *self management*, tanggung jawab untuk kesuksesan konseling berada di tangan konselinya sendiri. Konselor hanya bertindak sebagai penghasil ide, moderator yang membantu dalam merancang program dan motivator untuk konseli, sementara itu konseli menentukan dan mengarahkan diri sendiri dalam perubahan perilakunya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan sebuah proses dimana klien menghadapi perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan keterampilan yang telah diperoleh selama sesi konseling berlangsung. Keterampilan motivasi diri ini mengelola semua elemen yang ada di dalam, kemudian berusaha untuk mendapatkan apa yang ingin dicapai dalam mengembangkan kepribadiannya ke arah yang lebih baik lagi. Jika individu tersebut dapat mengelola diri dengan baik, termasuk pikiran, perasaan, dan perilakunya maka dapat dikatakan individu tersebut telah memiliki keterampilan *self management* atau manajemen diri yang baik (Annisa, 2017: 36).

#### **b. Insomnia**

Insomnia berasal dari bahasa latin, *in* yang artinya “tidak” atau “tanpa”, dan *somnus* yang artinya “tidur”. Insomnia yang muncul sewaktu-waktu terutama

pada saat kita sedang stres, bukanlah sesuatu yang abnormal (Nevid dkk, 2005: 61). Insomnia dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menggambarkan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama atau setelah bangun tidur. Insomnia bukanlah sebuah penyakit, terkadang insomnia hanyalah manifestasi dari kondisi fisik seperti kelelahan yang terakumulasi sebagai akibat dari kurangnya tidur dalam jangka waktu yang cukup lama atau gejala dari ketidakseimbangan emosi yang dialami oleh seseorang (Buysse, 2005: 568-584).

Orang yang mengalami kegelisahan dan mengeluh tidak bisa tidur itu dapat menyebabkan stres, sedih karena tidak bisa tidur dan terbangun dari tidurnya karena rasa takut. Umumnya kondisi seperti ini terjadi karena ada kaitannya dengan depresi atau *anxiety*. Insomnia juga bisa menyerang kepada semua kalangan usia dan akan terus meningkat seiring bertambahnya usia. Penyebabnya berasal dari stres yang sering menimpa orang yang baru memasuki masa dewasa akhir dan masa tua atau lanjut usia (Pieter dkk, 2011: 344-346).

Gangguan tidur atau insomnia dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial pada seseorang. Fakta ini menunjukkan bahwa besar kemungkinan penyebabnya adalah masalah pendidikan, emosional, kesehatan, dan perilaku pada seseorang dapat juga ditingkatkan secara signifikan dengan intervensi dengan cara memperbaiki dan meningkatkan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. Insomnia itu merupakan suatu kondisi di mana seseorang berisiko mengalami perubahan jumlah tidur yang dapat menyebabkan kualitas pola istirahatnya terganggu sehingga merasa tidak nyaman.

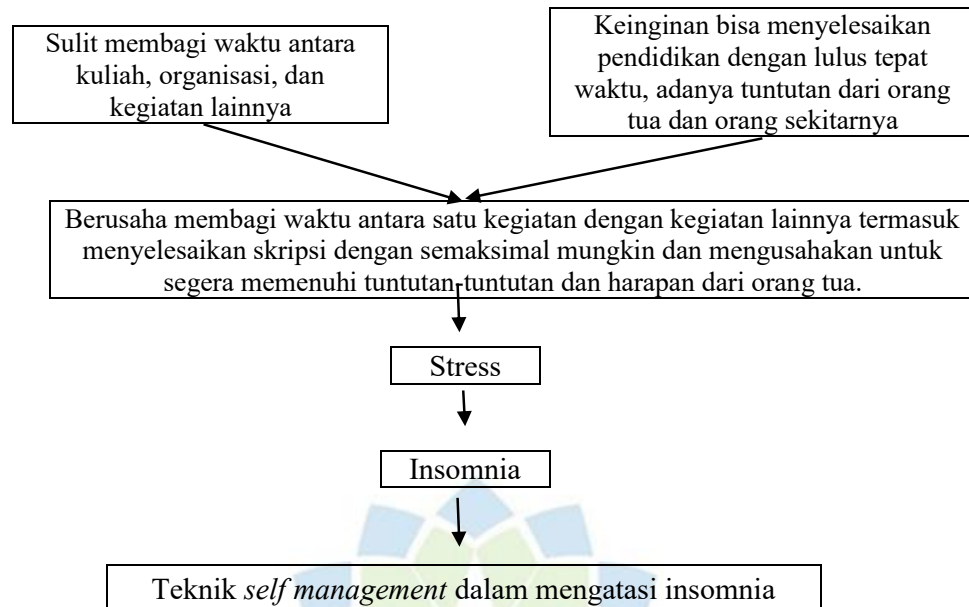
Penyebab terjadinya insomnia meliputi beberapa aspek yaitu fisik, psikologis dan lingkungan. Berikut ini adalah beberapa penyebab yang telah diketahui:

- 1) Penyebab sekunder karena kondisi psikiatri, seperti ketakutan, ketegangan, perubahan lingkungan, gangguan tidur ritme sirkadian, depresi primer, stres pasca trauma dan skizofrenia.
- 2) Masalah lingkungan, yaitu penyebab yang berkaitan dengan lingkungan saat kita tidur. Seperti suara dengkur, pencahayaan di kamar, tempat tidur yang tidak nyaman, lingkungan yang bising dsb.
- 3) Masalah psikis, yang menyebabkan seseorang menderita insomnia adalah depresi dan kecemasan. Karena dengan tidak tidur membuat orang cemas, dan kecemasan itu terus mengganggu tidurnya yang membuatnya semakin takut. Pada beberapa orang yang mengalami insomnia, ia selalu kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur.
- 4) Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, karena mengonsumsi alkohol dalam jumlah kecil dapat membantu rasa kantuk, tetapi pada saat yang sama juga dapat mengganggu tidur, yang pada akhirnya akan membuat seseorang minum alkohol secara berulang.
- 5) Usia, gangguan insomnia ini mulai meningkat ketika mencapai usia dewasa muda. Angka yang lebih tinggi dalam laporan masalah tidur ialah pada orang dewasa akhir atau lansia.
- 6) Memiliki penyakit, ada perbedaan yang signifikan dalam suhu tubuh antara penderita insomnia dengan orang tanpa insomnia. Gangguan pernapasan yang

menyebabkan insomnia adalah gangguan insomnia tipe *sleep apnea*, yaitu gangguan yang memengaruhi pernapasan yang berhenti di malam hari (Pieter dkk, 2011: 346-348).

## 2. Kerangka Konseptual

Permasalahan yang ditemui pada mahasiswa tingkat akhir adalah kecemasan berlebihan dalam memikirkan masa depan. Mereka juga banyak mendapat tekanan dari pihak keluarga dan lingkungannya ketika penyusunan skripsi. Banyak juga diantara mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan mengajar sehingga menjadikan sulit membagi waktu antara kewajiban sebagai mahasiswa akhir dan sebagai guru disekolah. Dengan demikian, hal tersebut bisa menyebabkan stress bagi mahasiswa dan akhirnya mengalami gangguan pola tidur di malam hari. Untuk membantu mengatasi insomnia yang dialami oleh mahasiswa akhir maka teknik konseling self management yang akan digunakan agar dapat mengelola diri dan mengelola waktunya dengan baik untuk mencapai tujuan dan cita-cita yang telah mereka tetapkan sejak awal. Hal ini dapat dilihat pada gambar.1



**Gambar 1. Alur Kerangka Konseptual**

## G. Langkah-Langkah Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, lebih tepatnya pada mahasiswa tingkat akhir di jurusan PIAUD Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Alasan peneliti memilih lokasi ini dikarenakan terdapat kesesuaian dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

### 2. Metode Yang Digunakan

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif yakni penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara *holistic* dengan mendeskripsikannya kedalam bentuk kata-kata dan bahasa pada konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Moleong, 2018: 6). Adapun untuk jenis penelitian yang



dilakukan ialah penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian yang menjelaskan dan menggambarkan lebih jelas mengenai situasi, fenomena yang terkait dengan situasi yang terjadi.

### **3. Jenis Dan Sumber Data**

#### **a. Jenis Data**

Dalam penelitian ini, data yang akan dikumpulkan adalah jenis data kualitatif. Karena dalam penelitian ini, data yang akan digali berasal dari pengucapan kata-kata atau deskripsi tentang sesuatu, yang diungkapkan dalam bentuk penjelasan lisan atau tertulis.

#### **b. Sumber Data**

Sumber data menurut Arikunto (2013: 21) adalah subjek dari mana data itu berasal. Ada dua jenis sumber data, yaitu:

##### 1) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh dari sumber pertama atau langsung dari sumber aslinya yang berupa pernyataan secara verbal atau kata-kata, gestur, atau perilaku dari subjek yang dipercaya (Arikunto, 2013: 22). Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data secara langsung dari mahasiswa yang mengalami insomnia ketika mulai memasuki semester akhir di perkuliahan.

##### 2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data selain dari sumber primer atau sumber yang didapatkan melalui perantara. Diantara sumber data sekunder

meliputi dokumen, buku, artikel jurnal, dan sumber lainnya yang berkaitan dengan fokus penelitian.

#### **4. Teknik Penentuan Informan**

Dalam penelitian kualitatif yang menjadi subjek penelitian atau informannya ialah manusia. Untuk teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yakni cara penentuan informan yang ditetapkan dengan sengaja karena ada pertimbangan karakteristik atau ciri tertentu.

#### **5. Teknik Pengumpulan Data**

##### **a. Observasi**

Observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan dan dilakukan secara sistematis dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran (Fathoni, 2011: 104). Dengan demikian, peneliti mengamati konseli secara langsung untuk mengetahui bagaimana hubungan sosial di lingkungannya dan kegiatan apa saja yang dilakukan dalam kesehariannya.

##### **b. Wawancara**

Wawancara adalah salah satu bentuk komunikasi langsung antara peneliti dan responden (Gulo, 2002: 119). Dengan kata lain, pertemuan antara dua orang untuk bertukar informasi atau ide sehingga mereka mendapat keterangan atau makna dari suatu hal melalui tanya jawab dan dilakukan menggunakan bahasa yang jelas, terarah dan tepat untuk memperoleh hasil data yang objektif dan bisa dipercaya.

Adapun tujuan dari dilakukannya wawancara ini ialah untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya dan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Selain itu juga untuk mengetahui keberhasilan dalam penggunaan teknik *self management* dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir.

#### **6. Teknik Penentuan Keabsahan Data**

Keabsahan data merupakan ide yang signifikan dan ketergantungan sesuai dengan bentuk positivisme serta penyesuaian dengan wawasan, aturan, dan model ideal mereka sendiri. Dalam penelitian kualitatif tidak menjamin pelaksanaan penelitiannya akan mendapatkan hasil yang optimal, kesalahan pada peneliti juga besar kemungkinan akan terjadi. Oleh karena itu, peneliti menganalisa langsung ke lapangan untuk menghindari kesalahan dari data tersebut, dan dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi ini bukan bertujuan untuk mencari kebenaran, namun untuk meningkatkan pemahaman bagi peneliti terhadap data dan fakta yang dimiliki.

#### **7. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan langkah yang sangat penting dalam suatu proses penelitian yang bertujuan untuk menemukan, merumuskan dan menentukan data yang diperoleh secara sistematis dari observasi atau catatan lapangan dan wawancara dengan cara mengorganisasikan dan mengkategorikan data, menguraikannya dalam satuan-satuan, mensintesis, mengurutkan pola dan memilih yang penting dan apa yang tidak, serta menarik kesimpulan. Tujuan dari analisis data adalah untuk memudahkan dan meningkatkan pemahaman peneliti

tentang kasus yang di teliti. Berikut ini langkah yang dilakukan penulis dalam menganalisis data, diantaranya:

a. Reduksi data

Reduksi data ini merupakan suatu cara yang dilakukan untuk menentukan, memusatkan perhatian pada penataan ulang, pertimbangan dan data informasi dari catatan yang ada di lapangan.

b. Penyajian data

Penyajian data adalah cara yang dilakukan untuk menyajikan sebuah data yang sesuai dengan pokok pembahasan dan bertujuan untuk memudahkan dalam membuat kesimpulan dari berbagai data yang tertuang dalam tabel, lampiran dan sebagainya.

c. Penarikan kesimpulan

Dalam penarikan kesimpulan, hasilnya diambil dari berbagai pernyataan yang nilai kebenarannya telah diketahui.