

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *SELF*  
*MANAGEMENT* DALAM MENGATASI INSOMNIA SEORANG  
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Pensyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.  
Sos)**



**Oleh:**

**Mohammad Edry Bin Bolhi**

**NIM. B43215125**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
2019**

## PERNYATAAN DAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mohammad Edry Bin Bolhi  
NIM : B43215125  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Jemur Wonosari GG. 1 NO. 7B, Surabaya.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak dikumpulkan kepada Lembaga Pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apalagi dikemudian hari terbukti skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 01 Febuari 2019

Yang Menyatakan,



**Mohammad Edry Bin Bolhi**

**NIM. B43215125**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

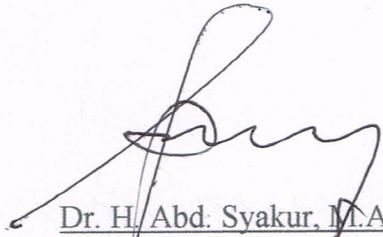
Nama : Mohammad Edry Bin Bolhi  
NIM : B43215125  
Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* Dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 01Februari 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Dr. H. Abd. Syakur, M.A.g  
NIP. 196607042003021001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Mohammad Edry Bin Bolhi ini telah dipertahankan di depan Tim  
Penguji Skripsi

Surabaya,

Mengesahkan,  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi,  
Dekan,



Dr. H. Abd Halim, M.Ag  
NIP. 196307251991031003

Penguji I,

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag  
NIP. 196607042003021001

Penguji II,

Drs. Abd. Basvid, MM  
NIP. 196009011990031002

Penguji III,

Drs. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

Penguji IV,

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd  
NIP. 1970082519988031002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mohammad Edry Bin Bolhi  
NIM : B43215125  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : edrybolhi1995@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* dalam mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11.2.2019

Penulis

(Mohammad Edry Bin Bolhi)  
*nama terang dan tanda tangan*

















وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat,”(QS An-naba: 9)<sup>4</sup>

Allah juga berfirman dalam surah Ar- Qossas ayat: 73

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ 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 Ar-Qossas:73).<sup>5</sup>

Tidur adalah keperluan mendasar bagi kehidupan, seperti halnya makanan dan minuman. Dengan tidur yang cukup menjadikan tubuh menjadi sehat. dengan sedemikian organ dalam tubuh bisa beristirahat sepanjang hari sehingga mampu memulainya lagi dengan tenaga baru. Bahagian yang paling memerlukan istirahat adalah otak. Kajian membuktikan bahawa secara terus menerus tidur selama 30 sampai 60 jam boleh menyebabkan luapan emosi, kehilangan tumpuan dan gangguan.<sup>6</sup>

*Stres* atau kecemasan merupakan salah satu penyebab insomnia. Insomnia muncul sewaktu-waktu pada saat *stres*. Insomnia juga dikenal sebagai gangguan sulit tidur.<sup>7</sup> Gangguan tidur ini memberikan dampak pada kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan.<sup>8</sup> Individu memiliki beragam gangguan perkembangan juga memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami gangguan tidur.

<sup>4</sup> Departmen Kementerian Agama RI Hal 582

<sup>5</sup> Departmen Kementerian Agama RI Hal 394

<sup>6</sup> Abdul Basit Abdurrasyadi, *The Prophetic Medicine*, (Selangor: Pustaka Ibnu Katsir Sdn. Bhd.), hlm 33

<sup>7</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Penerbit Air Langgar, 2003), hlm. 61

<sup>8</sup> Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta: PT Elex Media Komputino, 2004) hlm. 60











normal, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologiknya, menurun daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain.

Menurut beberapa peneliti gangguan tidur yang berkepanjangan didapatkan 2,5 kali lebih sering mengalami kecelakaan mobil dibandingkan pada orang yang tidurnya cukup. Diperkirakan jumlah penderita akibat gangguan tidur setiap tahun semakin lama semakin meningkat sehingga menimbulkan masalah kesehatan. Di dalam praktek sehari-hari, kecenderungan untuk mempergunakan obat hipnotik, tanpa menentukan lebih dahulu penyebab yang mendasari penyakitnya, sehingga sering menimbulkan masalah yang baru akibat penggunaan obat yang tidak adekuat. Melihat hal diatas, jelas bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang akan dihadapkan pada tahun-tahun yang akan datang hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa kehidupannya. Diperkirakan tiap tahun 20%-40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius (Japardi, 2002). Dalam sumber lain disebutkan, jika gangguan tidur tidak segera diatasi maka jangka waktu yang lama akan berhubungan dengan penyakit-penyakit serius seperti tekanan darah tinggi, serangan jantung, gangguan jantung, *stroke*, kegemukan, dan luka akibat kecelakaan.







dengan kata-kata atau tulisan. Dari rumusan di atas dapatlah kita tarik garis besar bahwa analisis data bermaksud pertama-tama mengorganisasikan data. Setelah data dari lapangan terkumpul dengan menggunakan metode pengumpulan data di atas, maka peneliti akan mengolah dan menganalisis data tersebut dengan menggunakan analisis secara deskriptif-kualitatif.

Dalam Penelitian ini menggunakan dua sumber data, yaitu: Sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah subjek penelitian yang dijadikan sebagai sumber informasi penelitian dengan pengambilan data secara langsung. Sumber data primer yaitu sumber data langsung diperoleh dari seorang mahasiswa Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya yaitu dari secara. Sedangkan sumber data sekunder merupakan data yang terkait dengan data primer yang terkait tentang bagaimana keadaan klien disana, apa kegiatan klien ketika di tempat tersebut, cara bergaul klien dengan teman, hasil nilai perilaku klien dari teman sekontrakkan.

Yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data diperoleh. Sumber data ialah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang kongkrit dan yang dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Adapun Jenis data pada penelitian ini adalah :

- a. Data Primer, yaitu data-data yang diperoleh dari informan. Adapun data-data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari informan dengan

mengamati klien saya yang bernama Roy (nama samaran) mengalami insomnia ataupun gangguan tidur karena ada beberapa gejala dari hal tersebut seperti meskipun rasa mengantuk menyerang hebat, namun tetap tidak bisa tidur dan terbangun pagi-pagi sekali serta tidak bisa tidur lagi bahkan sepanjang malam tidak bisa tidur lagi.

- 1) Klien sebelum tidur mengambil makan berat. Seperti nasi, *cofe*, makanan yang pedas dan makanan ringan misalnya jajan, keropak atau pun *snak*.
  - 2) Klien sebelum tidur bermain game *mobile legend* dan menonton movie selain itu juga klien akan mendengar muzik.
  - 3) klien juga aktif dalam media social misalnya facebook, Instagram, whatsapp, twitter dan lain-lain.
  - 4) Klien sering tidur bukan waktu tidur.
- b. Data sekunder, yaitu data-data yang diperoleh dari kepustakaan yang mendukung dan melengkapi data primer. Informasi yang diperoleh dari pihak teman-teman sama kontrakkannya yaitu GG 1, 7B, Jemur Wonocolo Surabaya.. klien dalam hal hubungan pergaulan dengan keluarga begitu baik dan sering membantu mempersiapkan tugas rumah seperti membersihkan rumah, membuang sampah, dan membeli barang-barang dapur. Selain itu konseli juga, merupakan anak harapan dalam keluarga tersebut karena Roy adalah anak tunggal dari 3 saudara. Jika dilihat dari social konseli seorang yang peramah, mudah tersenyum dan mudah

















## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teoritik

##### 1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” (terjemahan dari kata *guidance*) dan “konseling” (diadopsi dari kata *counseling*). Secara harfiah istilah “*guidance*” dari akar kata “*guide*” berarti mengarahkan (*to direct*), membantu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), dan menyetir (*to steer*).<sup>1</sup>

Dari segi pengertian bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekelompok dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, agar individu atau kelompok itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.<sup>2</sup>

Sedangkan pengertian konseling, dalam bahasa englis adalah *Counseling* dikaitkan dengan kata *Counsel* yang diartikan sebagai berikut: nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*). Dengan demikian *counseling* dapat diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Syamsu Yusuf, LN, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, cetakan ke-3 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 5

<sup>2</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah III*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hal. 4

<sup>3</sup> W.S.Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997), hal. 70

Konseling merupakan pelayanan terpenting dalam program bimbingan. Layanan ini memfasilitasi untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung untuk mengatasi masalah yang timbul pada siswa.<sup>4</sup>

Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada konseli yang berupa informasi yang bersifat preventif sehingga konseli dapat memahami dirinya dan dapat mengenali lingkungannya.<sup>5</sup>

Menurut Komarudin, konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang berdasarkan Qur'an dan hadits, untuk menjadi penerang bagi bagi seluruh umat manusia. Guna mengantarkan manusia kepada kebahagiaan lahir batin dunia dan akhirat.<sup>6</sup>

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, bimbingan konseling islam adalah suatu aktivitas dalam memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan

---

<sup>4</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, cetakan ke- 3, hal. 21

<sup>5</sup> Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hal. 6

<sup>6</sup> Komaruddin, dkk, *Dakwah dan Konseling Islam*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2008), hal.54-55



















ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar Teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri parallel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu:

- 1) Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
- 2) Peserta didik menyakini semua yang ingin diubahnya;
- 3) Peserta didik bekerjasama dengan teman atau keluarga program *managemennya*;
- 4) Peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya;
- 5) Pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku, dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- 6) Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*;
- 7) Penguasaan terhadap ransangan (*self control*)







ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki eskpektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit kerana membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinya.<sup>19</sup>

## C. Insomnia

### 1. Pengertian Insomnia

Menurut Kaplan dan Sadock insomnia merupakan kesulitan untuk masuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, atau tidak cukup tidur.<sup>20</sup>

Sedangkan menurut Tyrer mendefinisikan insomnia sebagai akibat kebiasaan terjaga, kesulitan yang berlangsung dari malam ke malam, yang sering terasa seolah-olah tidak akan berakhir.<sup>21</sup>

<sup>19</sup> *Ibid*, h.182

<sup>20</sup> Kaplan, Harold I. dan Sadock , Benjamin J. 1998. *Ilmu kedokteranjiwa darurat*. Jakarta. Widya Medika. hlm 315

<sup>21</sup> Tyrer Peter. 1995. *Mengatasi insomnia* (kesulitan tidur). Jakarta: Arcan. hlm 1























betah ngomong. Bahkan ketika bersama teman-temannya dia tetap begitu. Namun ketika dia bernyanyi bersama teman-temannya, belum kelihatan emosi dan jiwanya. Dia dari sisi bermain game bersama teman-temannya, disitulah dia mengekspresikan emosi, wajah, perilaku dan jiwanya.

### 3. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah sesuatu yang membebani pikiran seseorang yang harus segera mendapatkan penanganan atau bantuan dari orang lain, sebab tidak jarang masalah yang ada pada diri seseorang itu dirasakan akhirnya akan terekspresikan ke dalam bentuk-bentuk yang tidak sehat dan penyampaian perilaku seperti apa yang dihadapi konseli

Dalam hal ini secara tepatnya sebuah bentuk masalah yang dihadapi konseli disebut sebagai sebuah patologi muslim yang harus diluruskan karena dalam hal ini perlu untuk seorang muslim membantu saudaranya keluar dari masalah yang dihadapi saudaranya yang lain. Berdasarkan observasi terhadap konseli bermula 26 November 2018 maka masalah yang ditemukan adalah insomnia. Konseli merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Namun , insomnia yang telah





kelamaan kesulitan tidur ataupun insomnia yang dialami konseli terbawa sampai masuk kuliah di luar negara yaitu Indonesia. Hingga sampai saat ini konseli merasa susah untuk tidur meskipun sudah memejamkan mata tetapi tetap saja susah tidur.

Awal mulanya konseli bilang kalau akibat bermain *mobile legend* pada waktu bangun kuliah. Karena menurut konseli saat bermain ML konseli selalu bermain sehingga menang, saat bermain sering kalah maka akan ada sifat lawan dan lawan ataupun mempunyai sifat kompetensi serta rasa gembira bermain bersama teman-temannya kemudian menyebabkan tidak bisa tidur, karena dari sifat kompetisi akhirnya konseli tidak jadi tidur dan terus lanjutkan. Tetapi setelah dilihat dari beberapa aspek yang menyebabkan konseli tidak bisa tidur sampai saat ini meskipun konseli sudah melanjutkan kuliah di Surabaya yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya ternyata ada beberapa factor yaitu salah satunya teman sekamar dan teman dari kontrakkan lain selalu mengajak konseli bermain *game* ML. Beberapa penyebabnya yaitu usia konseli sama usia dengan temanya ialah 22 tahun, begitu juga dengan jurusannya. Konseli sudah mencoba mengurangi waktu bermain *game mobile legend* tapi masih tidak bisa tidur awal sampai konseli merasa capek untuk menghadapi masalah pengaruh *game* tersebut. Tetapi konseli

merasa sudah waktunya untuk memberitahu teman-temannya supaya kurangkan waktu permainan itu.

Hal-hal tersebut membuat konseli merasa terbebani akibat kenyataan hidup yang seperti itu. Selain itu teman sering paksa ajak main dan selalu bertannya kapan main lagi. Itulah yang menyebabkan konseli sulit tidur hingga saat ini. Kesulitan tidur konseli hingga saat ini menimbulkan dampak yaitu jadwal tidur terbalik. Pada saat malam hari konseli tidak bisa tidur tetapi pada saat pagi hari konseli tidur sampai siang hari. Sehingga wajah konseli terlihat kurang segar, selalu lemas, malas, terlihat tidak semangat, dan auranya tidak muncul. Hubungan konseli dengan lingkungan sekitar juga kurang baik karena setiap pagi konseli selalu tidur, sedangkan waktu malam harinya konseli selalu dirumah dan kurang keluar rumah. Konseli merasa tidak nyaman karena keluhan susah tidurnya tidak hilang-hilang. Konseli selalu membeli buku, dan membacanya ketika konseli tidak bisa tidur. Tetapi konseli lebih sering membacanya pada malam hari, maksudnya agar konseli merasa capek apabila sering-sering membaca buku terlalu lama kemudian merasa mengantuk. Kenyataannya malah membuat konseli konseli tidak bisa tidur sampai buku yang dibacanya habis.



1. Deskripsi proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* dalam mengatasi Insomnia seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Sebelum melaksanakan proses terapi, hal yang harus dilakukan oleh konselor adalah mendekati dan membina hubungan yang baik untuk mendapatkan kepercayaan konseli. Pendekatan ini ini bertujuan agar saat proses konseling, konseli merasa nyaman dengan keberadaan konselor.

Dalam kesuksesan proses konseling maka perlu ditentukan waktu dan tempat persetujuan konseli mahu dimana untuk melaksanakan proses Terapi *Self Management*. Proses tersebut dilakukan setiap satu minggu sekali.

Proses penelitian diawali dengan observasi yang dilakukan oleh konselor dengan mewawancarai terhadap salah satu teman konseli. Konselor juga banyak mendapatkan deskripsi masalah konseli hasil wawancara terhadap salah satu teman seangkatan dan satu fakultas.

Konselor mengadakan pertemuan dengan konseli pada tanggal 26 Oktober 2018. Pada pertemuan pertama untuk wawancara konseli merancang untuk menemuinya habis solat jumaat di masjid. Saat itu saya membawa hp untuk merakam segala apa yang dibicarakan selama konseli saat wawancara di masjid. Setelah melakukan proses pendekatan dan berhasil menjalin keakraban dan mendapat kepercayaan konseli



Pertemuan kedua itu konseli menjelaskan bahwa dirinya sudah mencoba menolak dari ajakan teman-temannya bermain game tapi masih juga tidak bisa mengelak karena konseli sendiri memberitahu bahwa dia mudah terpengaruh dengan rakan rapatnya dari beda kontrakkan. Sehingga konseli turuti. Selain itu juga konseli capek dengan tugas yang diberi dosen yang bergitu banyak sampai konseli pusing. Padahal konseli sudah cuba menyelesaikan tugas itu satu persatu tapi tetap tidak bisa selesai dengan melihat internet juga. Tetapi belum juga dapat jawabannya. Konseli pernah curhat bahwa konseli tertekan dengan tugas dari fakultas sehingga konseli mengambil keputusan penyelesaian dengan bermain *game mobile legend* tetapi tidak berkesan akhirnya konseli menghadapi kesulitan tidur.

Pertemuan ketiga pada tanggal 9 November 2018 ketika saya main ke rumah konseli, waktu itu pada siang hari konseli barusan bangun tidur, konseli kalau tidur setiap pagi sampai siang sehingga ketika ke kontrakkan konseli pada pagi hari konseli pasti masih tidur. Seperti biasa saya main kekontrakkan konseli dengan meminta diajar gimana mau main *game mobile legend* dan melontarkan beberapa pertanyaan kepada konseli.

Pada pertemuan ketiga pada 13 November 2018 pukul 14.00 konseli menceritakan hubungan kedekatannya dengan seseorang tetapi

konseli tidak dekat dengan sesiapun, konseli tidak bisa jauh dari hp nya walaupun mahu beli makanan. Konseli kalau sendiri di kontrakkan selalu di luar kamar membaca buku. Konseli juga jarang ketemu teman-temannya walaupun jarak antara rumah tidaklah jauh sangat tetapi tetap jaga hubungan melalui media sosial yaitu whatsapp, twitter, ig dan lain-lain. Konseli sebenarnya ingin meminta bantuan dari kepada teman-temannya untuk menyelesaikan tugasannya.

Hasil wawancara dari Coki dan teman seangkatan 2015 konselor mendapatkan bahwa konseli pusing dengan tugas waktu kuliah. Konseli pernah curahan hati bahwa konseli tertekan dengan tugas dari fakultas UINSA.

Berdasarkan wawancara dan sumber data yang diperoleh, terdapat penjelasan informasi oleh konseli yang menjadi titik utama permasalahan konseli yaitu.

- 1) Sulit tidur karena *game mobile legend* di kontrakkan (bermula 2014 sampai sekarang 2018)
- 2) Konseli merasa beban akan tugas kuliah dari fakultas sehingga konseli sulit tidur sebab sering kepikiran.
- 3) Ajakan teman secara paksa kalau tidak mengikuti akan diejek di depan teman-teman yang lain serta pengaulan lingkungan yang kaki *game mobile legend* dan konseli merasa dampak akan insomnianya atau kesulitan tidurnya..



















Tabel 2

Langkah-langkah *self monitoring*

Langkah-langkah	keterangan
1. Rasional	Berisi tujuan dan overview (Gambaran singkat) prosedur strategi
2. Penentuan respon yang diobservasi	Memilih target respon yang akan dominator: a. jenis respon b. kekuatan atau valensi respon c. jumlah respon
3. Mencatat respon	a. Saat mencatat atau timing mencatat. 1. Mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respon. Mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respon. 2. Mencatat dengan segera 3. Mencatat ketika tidak ada















Seterusnya *reinforcement* yang positif (*self reward*) digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya. Ganjaran diri parallel dengan ganjaran yang di administrasi dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasi dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak.

Selain itu juga konselor akan mengarah kepada konseli membuat kontrak ataupun perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam hal ini yaitu:

- a) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
- b) Konseli menyakini semua yang ingin diubahnya;
- c) Konseli bekerjasama dengan teman atau keluarga program managementnya;
- d) Konseli akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya;
- e) Pada dasarnya semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku, dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri;

- f) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self management;
- g) Penguasaan terhadap ransangan (*self control*)

### 3) Tahapan Ketiga

Ketiga pada pertemuan ke enam konselor datang ke rumah konseli seperti biasanya. Disini konselor memberikan tugas rumah untuk merubah perilaku sehari-hari konseli agar konseli tidak merasa kesulitan tidur. Pertama, sebisa mungkin diusahakan untuk tidur dan bangun pada jam yang sama setiap harinya. Kedua, setelah bangun pagi sebisa mungkin diusahakan untuk berolahraga walaupun hanya sebentar. Keempat, diusahakan untuk mengaji sehabis sholat. Kelima, wudhu sebelum tidur malam dan baca doa. Keenam, sebelum tidur menghilangkan pikiran-pikiran negatif dengan cara yakin kepada Allah, pasrahkan semua permasalahan kepada Allah, merilekskan diri. Ketika menjelang tidur di usahakan untuk menyamankan posisi tidur, membaca surat Al-Ikhlâs, Al-Falaq, dan An-Nas, lalu tiupkan ke telapak tangan dan diusapkan ke muka dan beberapa bagian tubuh yang dapat dijangkau. Allah akan menjaga dari segala macam bencana selama



2. Deskripsi hasil dari Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* dalam mengatasi insomnia seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Setelah melakukan proses terapi terhadap konseli dalam membantu konseli untuk keluar dari masalah yang dihadapi dan meneruskan usaha konseli. Setelah melakukan terapi disini konseli menjadi lebih teratur cara pengelolaan diri seperti jam waktu bermain game, makan, istirahat, jam tidur dan pemikirannya, sehingga konseli lebih percaya kemampuan diri dengan dirinya meskipun konseli telah melewati berbagai macam masalah. Melihat perubahan konseli, konselor melakukan pengamatan secara langsung. Sebelumnya konseli pernah mencari konselor untuk mengobati masalah insomniannya tetapi satu hal yang menyebabkan konseli tidak jadi karena konseli belum berani menyampaikan hajatnya kepada konselor, ternyata memang konseli sangat memerlukan solusi seperti terapi *self management* tersebut.

Dari hasil wawancara konseli, konseli merasa nyaman ketika tidur bisa tidur seperti orang yang normal karena konseli telah melakukan terapi yang telah diberikan pada awalnya dan boleh beribadah dengan hati yang lebih tenang. Konseli merasa lebih ringan, dan konseli bisa mengikuti jadwal waktu bermain *game mobile legend* yang telah ditetapkan oleh konselor. Sekarang konseli berusaha untuk memanfaatkan waktu yang tepat untuk bermain *game* bersama teman-temannya. Begitu



	konsentrasi			
--	-------------	--	--	--

Hasil ini didapatkan dari pengamatan konselor selama proses terapi dan observasi serta penelitian selama beberapa hari setelah proses terapi dilakukan. Konselor berharap konseli bisa menjadi aktivitas keseharian konseli dengan baik, mampu menghadapi masalah dengan mengambil keputusan dan tindakan yang rasional, sentiasa berpikiran positif dan mampu mengelola diri dengan lebih baik selama berada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Konselor juga mendoakan agar konseli nanti apabila selesai perkuliahan S1 di UINSA menjadi orang yang baik dan rajin sehingga ibubapa konseli bangga atas kejayaannya serta semoga apa yang dihajatkan oleh konseli bisa tercapai.





		bermain game sehingga segala tugas kuliah dari fakultas di tunda-tunda. Malah tinggal satu hari lagi tugas mahu dihantar tetap tidak dikerjakan oleh konseli. Alasannya adalah susah.
3.	Prognosa yaitu menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang digunakan.	Hasil diagnosa masalah yang disebutkan di atas, konselor selanjutnya memberikan bantuan dengan Terapi <i>Self Management</i> . Dengan terapi <i>Self Management</i> diharapkan konseli mampu mengurangi beban tugas yang menyebabkannya insomnia dengan merubah cara pengelolaan diri yang negatif yang ada di dalam diri konseli dan merubah kebiasaan setiap harinya.
4.	<i>Treatment</i> yaitu sebuah proses pemberian terapi atau perlakuan dimana konselor menggunakan <i>Terapi Self Management</i> untuk mengatasi Insomnia terhadap Mahasiswa	Adapun jenis langkah-langkah pemberian bantuan terhadap konseli adalah: 1. Disini tahap yang pertama yaitu mengubah pola diri yang negatif yang ada pada konseli. Konseli selalu berpikir bahwa tidak yakin dapat meninggalkan permainan <i>mobile legend</i> , pemikirannya sudah tidak bisa optimis saat mengelola dirinya untuk menyelesaikan tugas kuliah tersebut. 2. Membuat pemantauan diri ( <i>self Monitoring</i> ), <i>Reinforcement</i> yang positif ( <i>self reward</i> ), Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri ( <i>self contracting</i> ), Tahap Monitor atau Observasi Diri, Tahap Evaluasi Diri, Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman.





Table 4.2

Tabel Kondisi Konseli Selesai Pelaksanaan Terapi

NO.	KONDISI KONSELI	S	K	TP
1.	Sakit Kepala			<input type="checkbox"/>
2.	Pernapasan kurang teratur			<input type="checkbox"/>
3.	Bingung			<input type="checkbox"/>
4.	Detak jantung cepat			<input type="checkbox"/>
5.	Emosi tidak terkawal			<input type="checkbox"/>
6.	Cemas dan sulit konsentrasi			<input type="checkbox"/>

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapatkan terapi terjadi perubahan pada kondisi dari yang awalnya masih bertanda 'benar' bagi kondisi yang ada pada konseli kepada yang bertanda tidak setelah proses terapi dilaksanakan. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan tanda-tanda bahwa konseli kembali aktif melaksanakan kegiatan hariannya tanpa keluhan negatif. Konseli juga mendapat banyak dukungan dari teman kontrakannya.

Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan konseling tersebut, peneliti berpedoman pada presentase perubahan perilaku dengan uji standard sebagai berikut:

1. >70% sampai dengan 100% dikategorikan sebagai berhasil.
2. 60% sampai dengan <75% dikategorikan cukup berhasil.











