

**MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA
MELALUI TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
DI DUSUN SOLORENG DESA BUARENG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S .Sos.)

Oleh:

MUH SYUKUR

NIM. 180202059

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN 2022**

**MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA
MELALUI TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
DI DUSUN SOLORENG DESA BUARENG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S .Sos.)

Oleh:

MUH SYUKUR

NIM. 180202059

Pembimbing:

1. Dr. Ismail, M. Pd.
2. Kusnadi, Lc., M.Pd.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN 2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muh Syukur
NIM : 180202059
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang Saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya Saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab Saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka Saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Sinjai, 12 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Muh Syukur
NIM. 180202059

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul Mengatasi Insomnia pada Remaja melalui Teknik *Self Management* di Dusun Soloreng Desa Buareng, yang ditulis oleh Muh Syukur Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 180202059, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada hari Jumat, tanggal 05 Agustus 2022 M bertepatan dengan 07 Muharram 1444 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial

Dewan Penguji

Dr. Firdaus, M.Ag.	Ketua	(.....)
Dr. Ismail, M.Pd.	Sekretaris	(.....)
Dr. Amir Hamzah, M.Ag.	Penguji I	(.....)
Dr. Muh. Zulkarnain Mubhar, M.Th.I.	Penguji II	(.....)
Dr. Ismail, M.Pd.	Pembimbing I	(.....)
Kusnadi, Lc., M.Pd.I.	Pembimbing II	(.....)



ABSTRAK

Muh Syukur, *Mengatasi Insomnia pada Remaja Melalui Teknik Self Management di Dusun Soloreng Desa Buareng*. Skripsi: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai. 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik *self management* di Dusun Soloreng dapat mengatasi insomnia yang dilakukan oleh penulis sendiri dan kerja sama oleh sampel penelitian. Penelitian ini termasuk dalam penelitian *action research* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Objek pada penelitian ini adalah remaja di Dusun Soloreng Desa Buareng. Adapun metode pengumpulan data yaitu angket dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yaitu uji validasi, uji homogenitas, dan uji *paired sample T-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* untuk mengatasi insomnia di Dusun Soloreng Desa Buareng. Bentuk pengimplementasian penelitian ini adalah yaitu, penulis konsultasi kepada remaja kategori insomnia, memperkenalkan teknik *self management* dan cara melaksanakannya sesuai dengan penyebab mereka terjebak dalam kategori insomnia, manfaat dari penelitian ini adalah membantu remaja dalam mengatasi insomnia yang dialami dan mengetahui resiko dari insomnia tersebut. Adapun faktor pendukung dari penelitian ini adalah remaja dan peneliti mau aktif dalam kegiatan yang berlangsung sehingga peneliti yang hadir dalam proses penelitian atau penerapan yang dilakukan teramat berjalan lancar dan baik dan kemudian penerimaan oleh pemerintah setempat

untuk melakukan penelitian di Dusun Soloreng Desa Buareng sehingga lebih membantu kelancaran penelitian kali ini, kemudian faktor penghambatnya adalah kurangnya kosa kata yang dipahami oleh remaja, dan peneliti juga harus ikut serta mengamati proses insomnia yang dilakukan atau dialami oleh remaja tersebut.

Kata Kunci : *Self Managment, Insomnia Remaja*

ABSTRACT

Muh Syukur, Overcoming Insomnia in Adolescents through Self-Management Techniques in Dusun Soloreng, Desa Buareng. Thesis : Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Usuluddin and Islamic Communication, Islamic Institute of Muhammadiyah Sinjai. 2022.

Self management is a behavior change strategy that is directed by a person or self-awareness of what is experienced so that self management can be applied by each individual. Because insomnia is a sleep disorder that many people experience and has an impact on physical and mental health, self-management is here to get back to good and normal sleep.

This study aims to determine whether the self-management technique in Dusun Soloreng can overcome insomnia which was carried out by the author himself and in collaboration with the research sample. This research is included in action research using a quantitative approach. The object of this research is the teenagers in Dusun Soloreng, Desa Buareng. The data collection methods are questionnaires and documentation. While the data analysis techniques are validation test, homogeneity test, and paired sample T test using SPSS`

The results of this study indicate that self-management techniques for overcoming insomnia in Dusun Soloreng, Desa Buareng, the implementation of this research is that the author consults teenagers in the insomnia category, introduces self-management techniques and how to implement them according to the causes they are trapped in the insomnia category, the benefits of the study is to help teenagers in overcoming the insomnia they experience and knowing the risks of the insomnia. The supporting factors of this research are teenagers and researchers who want to be active in ongoing activities so that researchers who are present in the research or application process that are carried out are running smoothly and well and then acceptance by the local government to conduct research in Dusun Soloreng, Desa Buareng, so that it helps the smooth running. In this research, then the inhibiting factor is the lack of vocabulary that is understood by adolescents, and researchers must also participate in observing the process of insomnia that is carried out or experienced by the teenager.

Keywords: self management, insomnia and adolescents

المستخلص

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، التغلب على الأرق لدى المراهقين من خلال تقنيات الإدارة الذاتية في مقاطعة سولوانج قرية بوأرينج. البحث: قسم الإشراف والإرشاد الإسلامي، كلية أصول الدين والاتصال الإسلامي، جامعة المحمدية الإسلامية سنجائي. ٢٠٢٢.

الإدارة الذاتية هي استراتيجية لتغيير السلوك الذي يوجه شخص ما أو الوعي الذاتي بما يتم اختباره بحيث يمكن لكل فرد تطبيق الإدارة الذاتية. لأن الأرق هو اضطراب في النوم يصيبه عدد كبير من الأشخاص وله تأثير على الصحة الجسدية والعقلية، لذلك فإن هذه الإدارة الذاتية موجودة لتكون قادرة على العودة إلى النوم الجيد والطبيعي.

هدف هذا البحث إلى حد ما إذا كانت تقنيات الإدارة الذاتية في قرية سولوانج يمكنها التغلب على الأرق الذي يقوم به المؤلفون أنفسهم وبالتعاون مع عينة البحث. تم تضمين هذا البحث في البحث العملي باستخدام نهج كمي. الهدف من هذا البحث هو المراهقون في سولوانج، قرية بوأرينج. طرق جمع البيانات هي الاستبيانات والتوثيق. بينما تقنيات تحليل البيانات هي اختبار التحقق من الصحة واختبار التجانس واختبار العينة المزدوجة باستخدام SPSS

تشير نتائج هذا البحث إلى أن تقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على الأرق في سولوانج، قرية بوأرينج، وشكل تنفيذ هذا البحث هو أن المؤلف يتشاور مع المراهقين في فئة الأرق، ويقدم تقنيات الإدارة الذاتية وكيفية ذلك. تنفيذها حسب الأسباب المحاصرة في فئة الأرق، فوائد البحث هذا لمساعدة المراهقين على التغلب على الأرق ومعرفة مخاطر الأرق. كانت العوامل الداعمة لهذا البحث هم المراهقون والباحثون الذين أرادوا أن يكونوا نشطين في الأنشطة الجارية حتى يسير الباحثون الذين كانوا حاضرين في عملية البحث أو التطبيق المنفذ بسلاسة وبشكل جيد ثم قبلتهم الحكومة المحلية لإجراء البحوث في قرية سولوانج، قرية بوأرينج، بحيث تساعد في إجراء البحث بسلاسة. في هذا البحث، كان العامل المثبط هو نقص المفردات التي يفهمها المراهقون، وكان على الباحثين أيضًا المشاركة في مراقبة عمليات الأرق التي كانت نفذها أو واجهها هؤلاء المراهقون.

الكلمات الأساسية: إدارة الذات والأرق والمراهقون

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur khadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, karunia serta hidayah-Nya hingga skripsi ini bisa terselesaikan. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Tak lupa pula peneliti mengucapkan terma kasih yang tak terhingga bagi kedua orang tua yang telah mengorbankan waktu, tenaga serta doa yang tak pernah terputus.

Penyusunan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S.Sos pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai. Skripsi ini berjudul ”Mengatasi insomnia pada remaja melalui teknik *self management* di dusun soloreng desa buareng”.

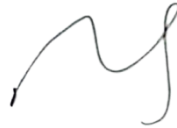
Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah mendidik dan membesarkan;
2. Rektor IAI Muhammadiyah Sinjai selaku pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
3. Wakil Rektor I, Wakil Rektor II, dan Wakil Rektor III selaku unsur pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
4. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, selaku pimpinan pada Tingkat Fakultas;
5. Dr. Ismail, M.Pd selaku pembimbing I dan Kusnadi, Lc, M.Pd selaku pembimbing II.
6. Mulkiyan, S.Sos.M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam;
7. Seluruh dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
8. Seluruh pegawai dan Jajaran IAI Muhammadiyah Sinjai yang telah membantu kelancaran Akademik;
9. Kepala dan Staff Perpustakaan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
10. Teman-teman mahasiswa IAI Muhammadiyah Sinjai serta berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu-persatu, yang

telah memberikan dukungan moral sehingga penulis selesai studi.

Kesempurnaan hanya milik Allah SWT, begitu pun pada proposal penelitian yang masih jauh dari sempurna ini. Oleh karena itu, peneliti menerima saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga proposal ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi almamater beserta para pembaca pada umumnya. Wassalamualaikum wr.wb.

Sinjai, 12 Juli 2022

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and curves, likely representing the name 'Muh Syukur'.

Muh Syukur
NIM. 180202059

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vii
ABSTRAK ARAB	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORI

A. Insomnia.....	8
B. Remaja.....	21
C. <i>Self Management</i>	28
D. Hasil Penelitian Relevan	32
E. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	36
B. Definisi Variabel	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian	39
E. Jenis Tindakan	41
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Instrumen Penelitian	47
H. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil dan pembahasan Penelitian.....	49
---	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA.....	61
----------------------------	-----------

BIODATA PENULIS.....	90
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Identitas Responden	49
Tabel 4.2 Hasil Angket <i>Pre Test</i>	50
Tabel 4.2 Hasil Angket <i>Post Test</i>	51
Tabel 4.4 Uji Validitas Variabel	52
Tabel 4.5 Uji Homogenitas	53
Tabel 4.6 Uji <i>Samples Statistic</i>	53
Tabel 4.7 Uji <i>Paired Samples Correlations</i>	54
Tabel 4.8 Uji <i>Paired Samples Test</i>	55
Tabel 4.9 Kriteria <i>N-gain</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 INSTRUMEN PENELITIAN

- 1.1 Kisi-kisi Instrumen Angket67
- 1.2 Angket Penelitian.....69

LAMPIRAN 2 HASIL INSTRUMEN PENELITIAN

- 2.1 Hasil Angket Penelitian73

LAMPIRAN 3 HASIL UJI INSTRUMEN PENELITIAN

- 3.1 Hasil Uji Validitas.....75
- 3.2 Hasil Uji Homogenitas.....80
- 3.3 Hasil Uji *Paired Sample T-Test*81

LAMPIRAN 4 DOKUMENTASI KEGIATAN

- 4.1 Dokumentasi Kegiatan.....84

LAMPIRAN 5 ADMINISTRASI PENELITIAN

- 5.1 SK Pembimbing86
- 5.2 Surat Permohonan Izin Penelitian.....88
- 5.3 Surat Keterangan Telah Meneliti89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah-masalah tidur terkadang membuat kehidupan sehari-hari terasa lebih menekan atau mengakibatkan menjadi individu kurang produktif. Menurut survei *National Sleep foundation* (NSF) di *America*, orang yang mengakui punya kesulitan tidur dilaporkan lebih sulit konsentrasi, sulit merampungkan sejumlah tugas, dan sedikit menjadi emosional atau cepat marah. Selain itu kehilangan waktu tidur diketahui sebagai penyebab tidak seibangnya dalam menerima tugas yang melibatkan memori, pembelajaran, dan alasan logis. Hal ini bisa menjadi indikator tidak tercapainya misi pekerjaan, tugas-tugas akademis, dan lainnya. Hilangnya kesempatan tidur juga ditandai sebagai sebab budaya ketidakhadiran (*absentisme*) dan melorotnya produktifitas di berbagai bidang (Rafknowledge, 2004).

Istirahat adalah salah satu bentuk merealisasikan tubuh sejenak untuk mengembalikan kebugaran kembali. Perintah istirahat dijelaskan dalam Al-Quran ayat 47, dimana Allah menjadikan malam sebagai pakaian, tidur

untuk beristirahat dan siang untuk berusaha. Dalam tafsir jalalain ditafsirkan, bahwa (dia yang membuat untuk kalian malam sebagai pakaian yakni yang menutupi bagaikan pakaian (dan tidur untuk istirahat) bagi tubuh selesai dari bekerja (dan dia menjadikan siang untuk bangun bekerja) kalian bangun diwaktu itu untuk mencari rezeki dan melakukan pekerjaan-pekerjaan (Al-Yamin, 2021).

Sebuah bidang ilmu kesehatan, Allah berfirman disurah Al-furqan ayat 47 bahwasanya Allah menciptakan alam ini dengan terjadinya siang dan malam supaya orang-orang memperhatikan dan membagi waktunya selama hidup di dunia. Ada kalanya untuk belajar, bekerja dan beristirahat. Agar tubuh tetap sehat dan bugar untuk menjalani aktivitas. Allah menciptakan malam sebagai waktu untuk beristirahat agar orang-orang ketika bangun pagi siap untuk menjalani aktivitasnya kembali, untuk beribadah dan berusaha (I. N. Nasution, 2017).

Tidur adalah kebutuhan, bukan suatu kondisi istirahat yang tidak bermanfaat. Tidur merupakan proses yang dibutuhkan oleh seseorang untuk membentuk sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, memberi waktu organ tubuh untuk beristirahat ataupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi

tubuh, akan tetapi, sebagian manusia bisa dengan mudah tertidur. Begitupun dengan sebaliknya yaitu sulit tidur. Pendapat *National Sleep Fondation*, sekitar 70% manusia menderita masalah tidur, paling kurang seminggu sekali. Manusia yang mengalami susah tidur sebanyak 30 juta setiap malamnya. Sekitar 10 juta orang harus konsultasi dengan dokter (Zahara, 2018).

Remaja yaitu individu yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja sering di sertai dengan perubahan aspek semisal fisik, psikologis, emosional dan sosial. Seluruh perubahan dari aspek tersebut akan berdampak pada perubahan aktivitas harus diseimbangi dengan makanan yang sehat, dan makanan yang cukup (Jannah, 2018).

Setiap seseorang memiliki kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda-beda, sesuai dengan aktivitas yang dikerjakan. Sebagian besar remaja memerlukan 7-8 jam waktu tidur malam. Hal ini berfungsi untuk menanggulangi kelelahan dan kerentanan terhadap infeksi. Pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khas yaitu remaja mengalami perubahan hormonal serta pergeseran irama sirkadian. Remaja mulai merasa kantuk pada larut malam, sedangkan remaja harus bangun pagi hari untuk menuju ke tempat

belajar. Hal ini menyebabkan setiap harinya setiap remaja mengalami kekurangan waktu tidur (Jannah, 2018).

Perubahan yang paling di rasakan oleh remaja pertama kali ialah perubahan fisik. Pada masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan fisik yang cepat, dan hal ini di pandang sebagai suatu hal yang urgen sehingga berdampak pula pada aspek biologis,. Tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks oubertas, yang mana dalam konteks ini kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan pesat (Jannah, 2018).

Insomnia adalah gangguan tidur yang mengakibatkan penderitanya sulit tidur, atau kurang tidur tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk merealisasikannya. Gangguan itu menyebabkan kondisi pengidap tidak prima untuk melakukan aktivitas esok hari. Kualitas dan kuantitas tidur mempengaruhi kualitas hidup, serta kesehatan seseorang secara menyeluruh. Tidur yang tidak cukup akan mengakibatkan gangguan fisik maupun mental. Pada umumnya individu butuh 8 jam tidur dalam sehari untuk menjaga kestabilan tubuh tetap fit (Huda, 2020).

Disebuah desa tepatnya di desa Buareng dusun Soloreng terdapat remaja yang sering ditemukan di pinggir jalan ataupun punya tempat- tempat tertentu untuk saling bertemu, hal itu mungkin kedengarannya biasa- biasa saja namun yang tidak wajar yaitu remaja masih sering kita jumpai pada waktu larut malam, atau kata lain melewati jam tidur yang wajar. Dari sinilah perlu adanya bantuan kepada remaja untuk mengetahui *self management* agar ia dapat tidur kembali seperti biasanya di keadaan yang normal. Bukan tanpa sebab sehingga remaja tersebut mengalami yang namanya insomnia melainkan ada sebab sehingga remaja tersebut sulit untuk tidur pada malam hari, tidak lain yaitu *handphone* dan pergaulan bebas dan beberapa penyebab lainnya. Selain daripada merusak diri sendiri, remaja juga kadang mengganggu kenyamanan warga sekitar dengan kebisingan yang kadang dia buat.

Berangkat dari hal negatif yang ditimbulkan oleh remaja, maka perlu perhatian khusus untuk bisa menjadikan remaja tersebut menjadi hal yang lebih berguna, dikarenakan remaja memiliki aset yang sangat penting baik itu untuk masyarakat sekitar maupun sumbangsi yang diberikan kepada negara baik dalam hal fisik maupun secara teoritis.

Dari hasil observasi langsung pada remaja, dengan menggunakan metode wawancara dan instrumen observasi penulis dapat menyimpulkan bahwa mereka masuk dalam kategori insomnia dikarenakan rata-rata jam tidur mereka tidak cukup 7-8 jam, dan ini sudah berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama. Hal ini menarik perhatian penulis untuk sekiranya bisa memperkenalkan kepada remaja tentang *self management* guna untuk bisa mengatasi insomnia yang mereka alami.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian kali ini ialah” Apakah insomnia pada remaja di dusun Soloreng desa Buareng berkurang melalui tehnik *self management*” ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang penulis angkat maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah insomnia pada remaja berkurang melalui *self managemnt* di dusun Soloreng desa Buareng”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaaat Teoritis.

Penelitian ini dapat jadi ilmu tambahan dari tori mengenai insomnia dan *self management*, dengan

penelitian ini dapat menguji apakah teori *self management* sesuai dengan hasil lapangan yang diteliti

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi civitas akademik, mahasiswa pengajar, siswa dll untuk dijadikan bahan acuan atau bahan pertimbangan untuk dijadikan sebuah solusi atau sebuah landasan teori.
- b. Penelitian ini juga dapat dijadikan bahan ajaran untuk mengatasi insomnia dengan tehnik *self management* yang telah diterapkan dilapangan dengan teori-teori yang ada.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Insomnia

1. Pengertian Insomnia

Masalah-masalah tidur biasanya membuat kehidupan sehari-hari terasa lebih menekan atau mengakibatkan seseorang menjadi lebih produktif. Menurut survei *national Sleep Foundation* (NSF) di Amerika, orang-orang yang mengaku punya kesulitan tidur dilaporkan lebih sulit berkonsentrasi, sulit menyelesaikan sejumlah tugas, dan sedikit menjadi emosional atau mudah marah. Selain itu, kehilangan waktu tidur diketahui sebagai penyebab ketidakseimbangan dalam menerima tugas yang melibatkan memori, pembelajaran dan alasan logis. Hal ini bisa menjadi faktor tidak tercapainya target-target pekerjaan, tugas-tugas akademis, dan lain-lain. Hilangnya kesempatan tidur juga ditengarai sebagai sebab budaya ketidakhadiran (*abseintisme*) dan melorotnya produktivitas diberbagai bidang (Rafknowledge, 2004). Insomnia berasal dari kata *in*=tidak dan *somnus*= tidur, bisa mengakibatkan

seseorang tampak tidak segar atau lesu di pagi hari. Chaplin mengatakan insomnia adalah ketidakmampuan yang kronis untuk tidur (I. N. Nasution, 2017). Insomnia juga berkaitan dengan ayat di dalam Al-Qur'an di Surah Al-Furqan:47 sebagai berikut:

﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾

Terjemahanya:

Dan dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha (Kementrian Agama RI, 2018).

Insomnia merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Gangguan tidur dapat mengganggu perkembangan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Fakta tersebut menunjukkan besarnya kemungkinan masalah akademis, emosional, kesehatan dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau diperbaiki secara signifikan melalui intervensi, yaitu memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur (Nurdin, 2019).

Dari pengertian diatas penulis menyimpulkan bahwa insomnia merupakan suatu gejala yang dapat dialami oleh individu yang memiliki sebab-sebab tertentu yang menyebabkan penderitanya mengalami kesulitan untuk tidur atau terbangun pada sementara tidur namun sulit untuk melanjutkan kembali. Hal ini perlu tahap-tahap untuk mengembalikan atau mengembalikan waktu tidur yang normal.

2. Faktor-faktor Penyebab Insomnia

a. Berdasarkan faktor psikologis

Hal ini membuktikan bahwa stres yang berkepanjangan paling sering menjadi penyebab terjadinya insomnia kronis. Tingkat tuntutan yang tinggi atau keinginan yang tidak tercapai, hingga bercita-cita kegagalan sering memicu terjadinya insomnia transient. Orang-orang yang memiliki masalah-masalah stres, sering kali mengalami insomnia. Berdasarkan penelitian dari penelitian 30 responden faktor penyebab insomnia berdasarkan faktor psikologi dimana dominan sebanyak 12 orang, dan tidak dominan sebanyak 18 orang.

b. Berdasarkan *Problem* Psikiatri

Hal ini membuktikan bahwa perasaan yang berlebihan, neurosa (gangguan jiwa), dugaan gangguan psikologi lainnya juga sering menjadi penyebab dari gangguan tidur.

c. Berdasarkan sakit fisik

Orang yang mengalami sakit fisik seperti sakit nafas pada orang yang mengidap penyakit asma, sinustis, maupun flu yang menyebabkan hidung tersumbat dapat menjadi penyebab gangguan tidur.

d. Faktor lingkungan

Lingkungan juga berperan besar terhadap terjadinya insomnia seseorang. Lingkungannya yang bising, seperti lingkungan lintasan pesawat terbang, lintasan kereta api, pabrik dengan mesin-mesin yang terus beroperasi sepanjang malam atau suara TV yang keras dapat menjadi faktor-faktor penyebab insomnia.

e. Berdasarkan gaya hidup

Gaya hidup yang tidak sehat juga dapat menyebabkan terjadinya insomnia. Kebiasaan mengkonsumsi alkohol, rokok, kopi (kafein), obat

penutun berat badan, jam kerja tidak teratur juga dapat menjadi sebab sulit tidur (hasan basri Nasution, 2016).

f. Jet Lag

Yakni ketidakmampuan untuk tidur saat melakukan kerja lahan menembus zona waktu berbeda. Disini ritme biologis menjadi lebih tidak sinkron.

g. Lembur

Jika anda termasuk pekerja lembur, kesempatan memperoleh tidur yang lebih baik bisa menjadi hal yang lebih sulit. Kerja lembur bagaimanapun menghalangi kita untuk tidur cukup, seperti layaknya pekerja-pekerja normal. Dalam hal ini ritme biologis dan memaksa anda untuk terjaga. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pekerja lembur mempunyai kecenderungan dua sampai lima kali ketiduran di tempat kerja dibandingkan dengan orang yang bekerja secara reguler (Rafknowledge, 2004).

Berdasarkan faktor penyebab terjadinya insomnia penulis menarik kesimpulan bahwa, insomnia dapat terjadi jika kita membiarkannya dengan

mengabaikan kesehatan baik itu demi pekerjaan maupun dengan cara membuang waktu dengan bermain bersama teman sampai larut malam, dan hanya bermain Hp secara tidak jelas. Hal ini tidak jarang ditemukan dikalangan sekitar maka perlu untuk bisa membentengi diri dengan hal-hal yang positif maka kita dapat bisa meminimalisir terjadinya insomnia.

3. Jenis-jenis Insomnia

Insomnia sendiri ada beberapa jenis. Berdasarkan penyebabnya, insomnia dibedakan menjadi dua, yakni insomnia akut, insomnia yang terjadi bukan karena gangguan kesehatan lainnya dan, insomnia sekunder, insomnia yang terjadi karena suatu gangguan kesehatan tertentu .

Jenis insomnia yang paling umum dirangkum dari *Internationa Classification Of Sleep Disorder*, ada sebelas jenis insomnia.

a. Susah tidur (*sleep onset insomnia*)

Anda dikatakan sulit tidur ketika anda merasa susah untuk melalui tidur. Anda sudah berbaring dikasur, sudah memejamkan mata dan siap untuk tidur, tapi tidak kunjung-kunjung bisa terlelap. Akibatnya, anda terus terbaring terjaga selama

berjam-jam, manatapi gelapnya langit-langit rumah. *Sleep onset* insomnia juga menyebabkan seseorang sering terbangun ditengah malam dan sulit untuk kembali tidur lagi, atau selalu bangun jauh lebih cepat dari yang diinginkan. Susah tidur ini bisa disebabkan oleh kondisi medis atau *peoblem* psikologis, seperti stres berat atau gangguan kecemasan hingga depresi.

b. Insomnia

Insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan anda sulit untuk mulai tidur, sulit untuk tidur nyenyak, atau keduanya pada saat yang bersamaan. Kondisi ini bisa menjadi kronis sehingga membuat anda sama sekali tak bisa tidur bahkan anda ingin tidur. Insomnia kronis bisa bertahan hingga setidaknya tiga malam berturut-turut dalam jangka waktu satu minggu dan berjalan selama jangka waktu sebulan atau lebih. Jika mengalami insomnia, anda biasanya akan bangun tidur dalam keadaan lelah, yang dapat mempengaruhi kemampuan anda beraktivitas pada siang hari.

c. Insomnia akut

Gangguan tidur ini juga sering disebut dengan insomnia jangka pendek atau insomnia kambuhan. Insomnia akan bertahan dari satu malam atau beberapa minggu saja. Penyebabnya bisa karena seseorang merasa sering stres. Jenis insomnia akut biasanya akan hilang setelah anda bisa mengatasi penyebab stres tersebut. Namun hal ini juga bisa diakibatkan karena anda berlebihan memikirkan sesuatu.

d. Insomnia anak-anak

Jenis insomnia ini biasanya terjadi karena anak-anak tidak akan tidur kecuali orang tua atau pengasuhnya memaksa mereka untuk tidur. Jika anak-anak dibiasakan memiliki jam tidur, mereka akan cenderung memiliki jam tidur normal sedangkan anak-anak yang tidak dibiasakan memiliki jam tidur cenderung lebih mudah terbangun di malam hari.

e. Insomnia idiopatik

Insomnia idiopatik adalah gangguan tidur yang terjadi seumur hidup, dimulai saat bayi atau masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa.

Jenis insomnia ini belum diketahui penyebabnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon yang memengaruhi jam biologis tubuh anda. Misalnya, hormon melatonin yang diproduksi terlalu sedikit di malam hari, sehingga anda merasa justru merasa segar bugar sepanjang malam.

f. Insomnia akibat obat-obatan atau zat kimia tertentu

Insomnia jenis ini biasanya disebabkan oleh asupan stimulan dan kondisi obat-obatan tertentu, kafein, alkohol dan atau makanan orang tertentu misalnya, makanan pedas sehingga anda sulit tidur nyenyak. Satu satunya cara menghentikan insomnia ini adalah menghentikan gangguan obat atau makanan dan minuman yang mengandung suatu senyawa kimia yang membuat anda sulit untuk tidur.

g. Insomnia karena kondisi medis

Beberapa jenis gangguan jiwa dapat menyebabkan insomnia sebagai salah satu gejalanya. Misalnya saja, depresi, gangguan bipolar dan gangguan kecemasan. ADHD, walaupun tidak tergolong sebagai penyakit mental, juga dapat mengakibatkan masalah tidur. Tingkat keparahan jenis ini berhubungan langsung dengan seberapa

parah kondisi yang dialami. Namun biasanya, pengobatan kedua kondisi ini yang saling terkait ini akan dipisah terlebih jika tingkatan insomnia anda parah.

h. Insomnia nonorganik

Jenis insomnia ini diakibatkan oleh gangguan kesehatan mental dan faktor psikologis. Jenis insomnia nonorganik ini biasanya digunakan saat individu dengan insomnia tidak memenuhi kriteria untuk kesepuluh jenis insomnia lainnya.

i. Insomnia organik

Jenis insomnia ini diakibatkan oleh gangguan medis, kondisi fisik, atau paparan senyawa kimia tertentu. akan tetapi, penyebab pastinya tetap tidak jelas. Diperlukan pengujian lebih mendalam untuk mengetahui penyebab pastinya. Namun insomnia ini dapat digunakan untuk sementara sampai pasien mendapatkan diagnosis lebih lanjut.

j. Insomnia paradoks.

Insomnia paradoks merupakan keluhan insomnia berat. Orang dengan gangguan ini sering mengaku tidur cuma sebentar atau bahkan tidak tidur sama sekali selama semalam atau lebih. Biasanya

pasien insomnia jenis ini merasa memiliki kesadaran yang kuat terhadap lingkungan atau mudah terjaga, gampang marah, dan terlalu bergairah.

k. **Insomnia psikologis**

Jenis satu ini disebabkan oleh gangguan kecemasan. Orang yang dihindangi rasa cemas atau sulit untuk memulai tidur. Selain itu, rasa cemas juga dapat mengakibatkan seseorang menjadi kesulitan mempertahankan tidur, sehingga anda sering terbangun ditengah malam atau sulit untuk terbangun kembali (Huda, 2020).

4. Ciri-ciri Penderita Insomnia

Adapun tanda ataupun ciri yang dialami oleh penderita insomnia sebagai berikut:

- a. Perasaan sulit tidur
- b. Bangun tidak diinginkan
- c. Wajah sering kelihatan letih dan kusam
- d. Kurang energi dan lemas
- e. Cemas berlebihan tanpa sebab
- f. Gangguan emosional
- g. Mudah lelah membaut energi dan metabolisme tubuh terganggu
- h. Penglihatan kabur

- i. Koordinasi gerak anggota tubuh terganggu
- j. Berat badan turun drastis
- k. Mengalami gangguan pencernaan
- l. Fobia malam hari
- m. Ketergantungan obat tidur
- n. Ketergantungan obat penenang (nasatia, 2021).

5. Mengatasi Insomnia

Insomnia biasanya ada karena beberapa sebab, maka dari itu insomnia juga dapat diatasi oleh berbagai macam cara untuk bisa mendapatkan jam tidur yang normal kembali sehingga tubuh bisa kembali merasa sehat dan lebih bugar.

Cara untuk mengatasi insomnia yaitu dengan melakukan aktivitas yang menyehatkan. Sebisanya mungkin meluangkan waktu untuk beraktivitas yang menyehatkan seperti berolahraga disiang hari. Mengatasi insomnia bisa juga dilakukan dengan mengikuti pola tidur alami, dan malam hari adalah waktu alami untuk seseorang tidur dan jangan terlalu banyak tidur disiang hari, karena bisa menyebabkan anda kembali susah tidur pada malam harinya. Anda harus menerima bahwa kita butuh tidur delapan jam dalam sehari, jangan memotong waktu tidur anda, karena dalam jangka panjang akan merusak pola

tidur anda. Jangan memaksakan untuk tidur, tidur itu alami dan mudah, jika anda memaksakan tidur maka anda akan merasa cemas dan ujungnya anda akan merasa tetap sulit untuk tidur. Pergilah ketempat tidur, berbaring dengan tenang dan anda akan mengantuk dengan sendirinya. Jika anda bernjak untuk tidur sebaiknya anda matikan gadget atau sesuatu hal yang mengganggu anda untuk tidur. Mungkin saja gadget dan televisi membuat anda rileks namun saja itu akan menghambat anda untuk tidur karena otak anda tetap berkonsentrasi dan ditambah dengan pantulan cahaya dari gadget dan televisi tersebut. Jangan lupa buang semua beban pikiran anda, kebanyakan orang tidak bisa tidur karena memiliki suatu masalah yang terus anda pikirkan. Maka, buanglah jauh-jauh masalah anda ketika hendak tidur, maka tidur anda akan terasa nyaman dan meyeatkan. Ketika hendak tidur namun terasa sulit itu mungkin disebabkan anda terlalu banyak tidur pada siang harinya maka anda akan tetap terjaga pada malam hari. Memanjakan diri dengan beberapa kegiatan seperti membaca buku yang bagus atau mendengarkan music sebagai awal untuk tidur, dan yang tak kalah pentingnya yaitu kurangi mengkonsumsi minuman yang bersifat stimulan atau

yang membuat anda terjaga seperti kopi, alkohol dan lain sebagainya.

Penanganan lain untuk mengatasi mengatasi tidur yaitu.

- a. Pijat (*massage*) Telah lama dikenal guna meningkatkan rileksasi dan memperbaiki pola tidur. Dinegara cina dikenal dengan ekupuntur, jenis pijat ini dipercaya dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit salah satunya yaitu insomnia. Akupuntur juga dapat mengikatkan jumlah zat tertentu dalam otak yang mempromosikan rileksasi dan tidur.
- b. *Sport massage* memiliki manfaat yaitu dapat mengembalikan kebugaran dan melawan kelelahan yang diakbitkan dari latihan atau kerja fisik yang berat. Sebagian penduduk di indonesia sudah menggunakan layanan *sport massage* (Sari & Nugroho, 2014).

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja sebagai masa petalihan dari masa anak-anak kemasa dewasa, istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai terapainya kematangan, biasanya ini mulai dari umur 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun

pada wanita. Batasan remaja pada hal ini adalah usia 10 tahun sampai dengan 12 tahun menurut klarifikasi *World Helat Organization* (WHO). Salah satu pakar psikologi perkembangan Hurlock berpendapat bahwa masa remaja ini dimulai pada saat anak mulai matang secara seksual dan berakhir pada saat mencapai usia dewasa secara hukum. Masa remaja terbagi menjadi dua yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal dimulai pada saat anak-anak mulai matang secara seksual yaitu pada usia 13 sampai dengan 17 tahun, sedangkan masa remaja akhir meliputi periode setelahnya sampai dengan 20 tahun. Masa ini bertepatan dengan masa remaja yang merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Menurut Hurlock bahwa masa remaja dapat dikategorikan:

- a. Masa remaja awal : 13 tahun sampai 17 tahun

Terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Terjadi juga ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak berbagai hal. Mencari identitas diri dan hubungan sosial yang berubah.

b. Masa remaja akhir umur 17 tahun sampai 20 tahun

Ingin selalu menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, identitas, mempunyai cita-cita tinggi, bersamangat dan mempunyai energi yang besar, ingin memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan secara emosional.. masa ini ditandai dengan oleh sifat-sifat negatif pada remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja dan sebagainya. Setelah remaja dapat menentukan pendirian hidupnya. Pada dasarnya telah tercapai masa remaja akhir dan terpenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja

Fase remaja masa penuh gairah, semangat, energi, dan pergolakan. Saat seorang anak tidak saja mengalami perubahan fisik tetapi juga psikis. Semua itu mengakibatkan perubahan status dari anak-anak menjadi remaja. Ada kebanggaan tersendiri karena sebagai remaja, status sosial mereka berubah, keberadaan atau eksistensi mereka harus selalu diperhitungkan. Tetapi ada juga kebingungan, kegelisahan, kecanggungan, kegaluan atau salah tingkah karena perubahan hormonal mengakibatkan

mereka mengalami pertarungan identitas (Surbakti, 2008).

Konsep remaja secara hukum di Indonesia tidak memiliki definisi yang pasti. Hukum Indonesia hanya mengenal istilah anak-anak dan dewasa, meski dalam pembatasannya berbeda-beda. Pembatasan-pembatasan tersebut bisa terlihat dari dua jenis hukum yang ada yaitu hukum perdana dan hukum perdata (Desi, 2019). Pada hukum perdata, individu dikatakan dewasa ketika sudah mencapai usia 21 tahun, atau boleh kurang dari usia tersebut namun ia sudah menikah. Perbedaan antara individu yang berada dibawah dan diatas usia 21 tahun, yaitu kebutuhan akan orang tua atau wali dalam menentukan sesuatu. Misalnya, mengadakan perjanjian tertentu dihadapan pejabat hukum seperti notaris. Pada hukum pidana, batasan usia antara anak-anak dan dewasa, yaitu 18 tahun, atau boleh kurang dari usia tersebut jika ia sudah menikah. Batasan inipun akan mempengaruhi individu jika ia berhadapan dengan hukum. Jika individu berusia kurang dari 18 tahun melakukan tindak pelanggaran pidana, maka mereka tidak boleh disebut sebagai

seorang kriminal, namun seorang yang melakukan kenakalan. Konsekuensinya, ia hanya akan dikembalikan kepada orang tuanya, atau diserahkan pada pusat rehabilitasi atau lembaga permasyarakatan khusus anak (Alexander Rapi & Elim Santoso, 2018).

Dari pengertian diatas terkait remaja, penulis menyimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja yang ditandai dengan perubahan-perubahan perilaku serta dengan perubahan fisik. Masa remaja merupakan masa remaja mencari jati diri, jadi tidak jarang kita dengar adanya prestasi yang besar dicapai oleh remaja, begitupun sebaliknya banyak remaja malah hanya membuat masalah di masyarakat, seperti perkelahian, balapan liar, pemerkosaan dan lain sebagainya.

2. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

a. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan meningkat dengan cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal 11-14 tahun karaktersistik seks sekunder mulai tampak, seperti penojolan payudara pada remaja

perempuan, pertumbuhan rambut ketiak, pertumbuhan testis pada remaja laki-laki. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

b. Kemampuan Berfikir

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan remaja tahap akhir, mereka telah mampu melihat masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

c. Identitas

Pada tahap awal, ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan diri sendiri mengangkat, mempunyai fantasi kehidupan identitas.

d. Hubungan dengan orang tua

Keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orang tua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja tahap awal. Dalam tahap ini, tidak terjadi konflik

utama terhadap kontrol orang tua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap tersebut terjadi golongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpindahan fisik dan emosional dari orangtua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika masuk remaja akhir

e. Hubungan dengan teman sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan menjalani afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakseimbangan yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat, pertemanan lebih dekat pada jenis kelamin yang sama, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis (Wulandari, 2014).

Karakteristik dan pertumbuhan remaja diatas telah menunjukkan jelas bahwa masa anak-anak jelas berbeda dengan remaja. Dimana masa anak-anak ketika kebutuhannya tidak terpenuhi biasanya ia akan menangis dan berharap penuh keinginannya dipenuhi cepat oleh orang tuanya, sedangkan remaja ketika menginginkan sesuatu hal maka ia akan melakukan tindakan yang sedikit berbeda, yaitu tidak menangis lagi dan biasanya

gengsi untuk meminta lagi kepada orang tua. Perbedaan yang kedua yaitu perbedaan fisik, dimana remaja ditandai dengan beberapa hal, yaitu tumbuhnya rambut dibagian tertentu dan menonjolnya payudara pada wanita sedangkan bagi pria mengalami mimpi basah atau berubahnya suara.

C. Self Management

1. Pengertian Self Management

Management yang berarti pengelolaan sedangkan *self* yang berarti diri sendiri jadi *Self management* yaitu pengelolaan diri sendiri, berarti diperlukan cara untuk bisa mengelolah diri sendiri dalam berbagai aspek yang terjadi dalam kehidupan individu. Manusia sering kali mendapatkan suatu permasalahan ada beberapa yang dengan mudah menyelesaikan permasalahnya dan ada pula yang sebaliknya. Terkadang penyelesaian suatu masalah tergantung dari cara seseorang itu menyikapinya dan tergantung pula seberapa besar masalahnya. Disinilah manajemen diri berperan untuk bisa menjadi alat untuk mengatasi *problem* yang ada.

Kata kunci dalam *management* diri adalah penetapan tujuan dan misi hidup. Kita harus tetap

berusaha mencari dan menemukan kesejatan diri kita terlebih dahulu, seperti untuk apa kita hidup dan kemana kita akan menuju. Berdasarkan perenungan dan pencarian tersebut, kita akan menemukan misi dan tujuan hidup kita. Setelah itu, perjalanan kehidupan kita akan dituntun kearah pencapaian tujuan atau misi hidup tersebut. Jadi manajemen diri bukanlah tujuan melainkan alat atau cara untuk mencapai tujuan atau misi hidup kita. Tanpa tujuan hidup atau misi, manajemen diri tidak memiliki arti (Prijosaksono & Sambil, 2002).

Self management merupakan strategi perubahan perilaku yang diarahkan sendiri untuk mengelola hidup sendiri secara efektif. Alberto Troutman berpendapat fokus pendekatan Self management adalah mengajarkan kepada individu untuk menjadi mengubah yang efektif akan perilakunya sendiri. Secara umum kelola diri dapat diajarkan melalui langkah-langkah yang sama ketika seorang guru mengajarkan keterampilan akademis pada siswanya (Suprayitno, 2019).

Self management adalah salah satu teknik yang terdapat dalam konseling behavior. Self management merupakan teknik yang efektif diberikan kepada konseli

yang sedang belajar berlatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar yang mengajarkan konseli menjadi manager bagi dirinya sendiri (wahyuningsih, 2020).

2. Strategi *Self Management*

Kanfer menyatakan terdapat beberapa teknik self managemnent yaitu.

- a. Standar *setting*, menentukan sasaran, target tingkah laku atas prestasi yang hendak ingin dicapai merupakan langkah pertama dari manajemen diri. Bila tujuan sudah diterapkan, akan lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan tersebut dapat dicapai.
- b. Self monitoring, bentuk aplikasi dari teknik ini antara lain dengan cara mencatat atau membuat grafik berdasarkan data yang ada dalam diri individu itu sendiri. Perubahan dapat dilihat dari individu yang bersangkutan dan berfungsi sebagai penguat.
- c. Self evulation, individu yang bersangkutan mengavaluasi kembali perkembangan kembali rancangan kerjanya. Apakah targetnya tercapai dan batas waktu terpenuhi? Apakah konsekuensi yang diterima setelah target tersebut tercapai

- d. Self reinforcement, teknik menghargai diri sendiri secara positif. Seperti memberi pernyataan secara verbal terhadap diri sendiri. Untuk memberi penghargaan untuk apa yang telah dicapai (Barbual, 2021).

3. Manfaat *Self Management*

Menurut Yates, manfaat *Self management* adalah teknik efektif dalam *Self management* merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap, teknik kognitif dalam *Self management* merupakan program meso (sedang) yang berfungsi dalam perubahan pikiran dan polanya, teknik-teknik *Self management* merupakan program layanan mikro (kecil/khusus) yang mengubah perilaku tertentu.

Beberapa manfaat manajemen diri lainnya antara lain yaitu

- a. Mampu melepaskan stres, kecemasan, kemarahan, ketakutan, dendam, sakit hati, menghilangkan rasa sakit serta menyembuhkan diri sendiri.
- b. Meningkatkan kreativitas seseorang
- c. Mampu melakukan problem solving diri sendiri
- d. Meningkatkan kemampuan belajar dan menggapai sejumlah prestasi (Barbual, 2021)

Dari penjelasan terkait manfaat *Self management* penulis dapat menyimpulkan bahwa manajemen sangat berguna untuk sebagai alat untuk mendapatkan kembali hidup yang rileks guna untuk kesehatan fisik dan psikis serta menjadi pribadi yang lebih mandiri. *Self management* ini banyak digunakan baik itu dalam bidang pendidikan dalam bahan ajar mengajar maupun perealisasiannya dalam kehidupan.

D. Hasil Penelitian Relevan

Pada dasarnya penelitian yang akan dibuat dapat memperhatikan penelitian lain yang dapat dijadikan rujukan dalam mengadakan penelitian. Sehingga kajian yang akan disajikan lebih terarah dan tidak hanya berupa hasil subyektifitas penulis saja. Selain sebagai rujukan, peneliti terdahulu atau kajian pustaka berfungsi untuk bahan pertimbangan yang bersinggungan dengan penelitian yang hendak dilakukan. Adapun penelitian terdahulu yang hampir sama diantaranya sebagai berikut:

1. Hasil penelitian oleh Mohammad Edry Bin Bolhi dengan judul “ Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi *Self management* dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa

insomnia ini dampak fisiologis adalah yang bisa terjadi pada fisik atau tubuh seseorang. Tubuh akan merasa kelelahan, tekanan darah naik, merasa pusing, nyeri sendi, komponen molekul pada tubuh juga meningkat dan berdampak pada gangguan kesehatan. Gangguan sistem metabolisme tubuh juga bisa terjadi misalnya peningkatan kadar gula darah atau hiperglikemi atau juga bisa hipoglikemia, hiperlipidemia, hipertensi, dan lain sebagainya. Bahkan dampak pada psikosis dan social. Hasil akhir dari proses ini cukup berhasil dengan presentase 85% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku konseli yang kurang semangat menjalani kehidupan kesehariannya menjadi semnagat dengan wajah yang tenang. Persamaan penelitian diatas dengan skripsi penulis yaitu, menerapkan *Self management* dalam mengatasi insomnia, sedangkan perbedaanya ialah pada fokus penelitian penulis adalah bagaiman bisa mengatasi insomnia pada remaja di perdesaaan sedangkan skirpsi yang diangkat oleh Mohammad Edry Bin Bolhi ia lebih merujuk pada mahasiswa saja (Edry bin Bolhi, 2019).

2. Hasil penelitian oleh Moch. Cahyo Putro R Dr. Tamsil Muis dengan judul “penerapan strategi pengelolaan diri

untuk mengurangi insomnia pada siswa kelas VIII A” setelah penerapan strategi pengelolaan diri, siswa mengalami penurunan insomnia dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Dari analisis data dapat diketahui bahwa ada perbedaan skor antara sebelum dan sesudah penerapan strategi pengelolaan diri terhadap insomnia pada siswa kelas VIII A SMP PGRI Sedati Sidoarjo. Persamaan penelitian penulis dengan hasil dari Moch. Cahyo Putro R Dr. Tamsil Muis yaitu sama-sama meneliti tentang insomnia dengan menggunakan *Self management*, sedangkan perbedaannya yaitu ia lebih kepada Siswa kelas VIII A (Putro R DR. Tamsil Muis, 2013).

3. Hasil penelitian Ika Zuliyani dengan judul” pengaruh konseling kelompok dengan tehnik *Self management* untuk mengurangi *nomophobia* pada siswa. Ika Zuliyani menyimpulkan dari hasil penelitian bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan tehnik *Self management* untuk mengurangi *Nomophobia* pada siswa. Persamaannya yaitu saling menggunakan tehnik *Self management* dan sedangkan perbedaannya adalah penulis membahas tentang insomnia sedangkan Ika Zuliyani membahas tentang *nomophobia* (Zuliyani, 2012).

E. Hipotesis

Hipotesis adalah kesimpulan atau jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang akan dibuktikan dengan data empiris.

H_0 : *Self management* berpengaruh pada remaja yang mengalami insomnia di Dusun Soloreng Desa Buareng

H_a : *Self management* tidak berpengaruh pada remaja yang mengalami insomnia di Dusun Soloreng Desa Buareng

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

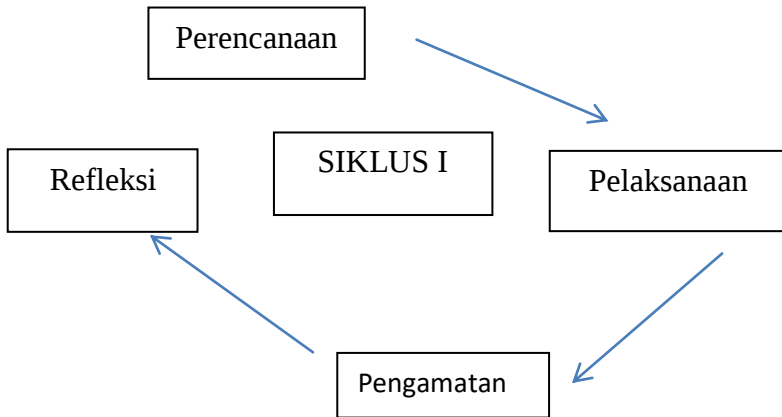
1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah (*action research*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menguji, mengembangkan, menemukan dan menciptakan tindakan baru, sehingga tindakan tersebut jika diterapkan dalam pekerjaan, maka proses pelaksanaan kerja akan lebih mudah, lebih cepat, dan hasilnya lebih banyak dan berkualitas (Sugiyono, 2015).

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Di mana pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai model penelitian yang bersifat positivisme, di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data berfilsafat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Mustaqim, 2006).

Adapun siklus yang digunakan dalam penelitian dalam penelitian tindakan:



Gambar 3.1 Model Kemmis Dan Mc.Tangart

B. Definisi Variabel

Untuk menghindari timbulnya perbedaan terhadap pengertian dan kesalahpahaman terkait makna dalam memahami maksud dalam judul proposal skripsi yang dibuat oleh penulis yaitu “Mengatasi insomnia pada remaja melalui tehnik *self management* di dusun soloreng desa buareng”, maka dipandang perlu adanya penjelasan serta penegasan terkait variabel yang ada pada judul tersebut.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yakni variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi (independent) dan variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi (dependent). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menyebabkan timbulnya atau berubahnya suatu variabel yang terikat. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Firdaus, 2019). Adapun variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. *Self management* (Variabel Bebas, diberi tanda X)

Self management adalah salah satu metode atau alat yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu dalam berbagai aspek yang membuat masalah dapat lebih mudah teratasi. Hal ini membuat tehnik ini lebih banyak digunakan di lingkungan pendidikan baik itu secara formal maupun non formal.

2. *Insomnia* (Variabel Terikat, diberi tanda Y)

Insomnia merupakan gejala yang dialami oleh individu yang biasanya dari kehidupan normal menjadi menderita gangguan insomnia. Hal ini terjadi bukan karna tanpa sebab tapi ini biasanya disebabkan oleh hal-hal yang sepele sampai pada akhirnya menjadi suatu kebiasaan dan bisa menimbulkan hal yang tidak

diinginkan yaitu baik berupa gangguan fisik maupun psikis.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu penelitian yang akan dilaksanakan penelitian yaitu bertempat di Dusun soloreng Desa buareng kec. Kajuara. Sedangkan waktu penelitian ini direncanakan dengan dilaksanakan satu sampai tiga bulan di tahun 2022.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan ditarik sebuah kesimpulan. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.

Pendapat lain juga mengatakan bahwa, populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas sebuah objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti dan

untuk dipelajari serta kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Populasi pada prinsipnya merupakan keseluruhan anggota kelompok, baik manusia, binatang, peristiwa, yang tinggal bersama dalam suatu tempat maupun secara terencana dapat menjadi target kesimpulan dari hasil akhir penelitian (Sukardi, 2012).

Dari defenisi diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian, baik yang objek manusia, hewan maupun unsur-unsur lain yang terdapat dalam ruang lingkup sebuah objek yang telah ditentukan dalam penelitian.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat kategori insomnia di Dusun soloreng Desa buareng yang berjumlah 6 orang yang masuk kedalam kategori insomnia

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Sugiono “Apabila jumlah populasi relatif kecil atau kurang dari 30 orang maka semua populasi digunakan sebagai sampel”. Jumlah sampel pada

penelitian yaitu remaja kategori insomnia yang berjumlah 6 orang di dusun Soloreng desa Buareng

Dimana penelitian ini, untuk menentukan sampel yang akan digunakan, maka peneliti menggunakan total sampling untuk menentukannya. Sampling total adalah teknik penentuan sample bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 100 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2017).

E. Jenis Tindakan

Jenis tindakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self management*. Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya bahwa penelitian menggunakan penelitian tindakan. Adapun tahapnya antara lain.

1. Pra siklus

Pra-siklus adalah tahap awal yang dilakukan penelitian sebelum memasuki tahapan siklus dimana belum diterapkannya model yang baru. Hasil dari pra-siklus tersebut, nantinya akan dijadikan sebagai bahan acuan untuk menyusun rancangan siklus. Adapun pra siklus yang dilakukan oleh peneliti ialah melakukan tinjauan awal kepada remaja kategori insomnia di dusun

soloreng, memantau aktivitas yang dilakukan sehingga ia melakukan atau terjebak dalam kategori insomnia yang dapat merugikan diri sendiri, dan teknik manajemen diri seperti apa yang hendak dilakukan oleh individu sehingga bisa mengatasi insomnia yang dialaminya.

2. Pelaksanaan siklus

a. Tahapan perencanaan (*planning*)

Peneliti menggunakan teknik *self managment* untuk bisa membantu individu yang mengalami insomnia guna untuk memanagment dirinya sehingga ia bisa mengatasi permasalahan yang dialaminya, namun hanya saja terkadang seseorang lupa untuk bagaimana bisa keluar dari permasalahan tersebut, dengan ini peneliti menghadirkan sebuah teknik yang disebut teknik *self management* yang kemudian dipaparkan kepada tujuan objek penelitian sehingga ia mampu menerapkan teknik *self managment* untuk mengatasi insomnia.

Peneliti akan mendatangi subyek penelitian yang kali ini kategori insonia dan memeberi arahan kepada mereka untuk bagaimana bisa mengupayakan untuk menjalankan proses *teknik self management*

tersebut yang kemudian dalam selang waktu beberapa hari akan dilihat hasil apakah ia mampu melakukannya dengan baik.

Namun demikian sebelum mereka menerapkannya, peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket berupa pertanyaan yang sudah disediakan untuk bisa dilihat hasil awal sebelum penelitian dan setelahnya..

b. Tahapan Tindakan (*Action*)

Adapun tindakan yang dilakukan untuk penelitian kali ini adalah melakukan sesuai yang telah direncanakan seperti sebagai berikut:

- 1) Peneliti memberikan angket terlebih dahulu yang biasa disebut free test
- 2) Peneliti memberikan pengertian terkait teknik self management
- 3) Peneliti memberikan pengertian dampak negatif dari insomnia
- 4) Peneliti memberi arahan berupa bimbingan kepada klien untuk bisa melakukan teknik self managemnt

Hal yang perlu diperhatikan oleh klien antara lain:

- 1) Standar *setting*, menentukan sasaran, target tingkah laku atas prestasi yang hendak ingin dicapai merupakan langkah pertama dari manajemen diri. Bila tujuan sudah diterapkan, akan lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan tersebut dapat dicapai.
- 2) *Self monitoring*, bentuk aplikasi dari teknik ini antara lain dengan cara mencatat atau membuat grafik berdasarkan data yang ada dalam diri individu itu sendiri. Perubahan dapat dilihat dari individu yang bersangkutan dan berfungsi sebagai penguat.
- 3) *Self evulation*, individu yang bersangkutan mengavaluasi kembali perkembangan kembali rancangan kerjanya. Apakah targetnya tercapai dan batas waktu terpenuhi? Apakah konsekuensi yang diterima setelah target tersebut tercapai
- 4) *Self reinforcement*, teknik menghargai diri sendiri secara positif. Seperti memberi pernyataan secara

verbal terhadap diri sendiri. Untuk memberi penghargaan untuk apa yang telah dicapai.

c. Tahap pengamatan

Pada tahap ini peneliti mengamati yang dilakukan oleh remaja tersebut selama berlangsungnya proses penelitian. Tahap pengamatan kali ini peneliti sendirilah yang akan memperhatikan dari proses berlangsungnya sebuah tindakan

d. *Reflection*

Reflection ataupun hal ini ialah penilaian yang hendak dicapai ataupun upaya untuk mengkaji apa yang telah terjadi dan tidak terjadi, apa yang dihasilkan atau apa yang belum berhasil dituntaskan dengan tindakan perbaikan yang telah dilakukan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengumpulan data pelaksanaan dan hasil tindakan yang telah dilaksanakan dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik yaitu :

1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan alat pengumpulan data primer dengan metode survei untuk memperoleh opini responden. Kuesioner dapat didistribusikan kepada

reponden dengan cara : (1) Langsung oleh peneliti (mandiri); (2) Dikirim lewat pos (*mailquestionair*); (3) Dikirim lewat komputer misalnya surat elektronik (*e-mail*) (Pujihastuti, 2010).

Kuesioner merupakan Teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas (Sugiyono, 2017).

2. Metode Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data melalui mengamati perilaku dalam situasi tertentu kemudian mencatat peristiwa yang diamati dengan sistematis dan memaknai peristiwa yang diamati. Observasi dapat menjadi metode pengumpulan data yang dapat dipertanggungjawabkan tingkat validitas (ni'matuzzahroh & prasetyaningrum, 2016). Cara ini sangat sesuai untuk mengkaji proses dan perilaku. Menggunakan metode ini berarti menggunakan mata dan telinga sebagai jendela untuk merekam data. Dilihat dari

sejauh mana keterlibatan peneliti/pengumpul data dalam event yang diamati (suwartono, 2014).

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan Teknik pengumpulan data dengan cara memperoleh informasi dari bermacam-macam sumber tertulis atau dokumen yang ada pada subjek/responden atau tempat, dimana subjek/responden bertempat tinggal atau melakukan kegiatan sehari-harinya (Mardawani, 2020). Pada Teknik dokumentasi ini, peneliti mengumpulkan data dalam bentuk catatan-catatan penting, karya tulis dan buku-buku yang sesuai dengan pembahasan masalah yang dibahas dalam penelitian ini

G. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Adapun Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Lembar Kuesioner atau angket, yang berisi daftar pertanyaan yang disiapkan untuk mendapatkan informasi dari responden

2. Lembar Observasi, yang berisi hasil pengamatan yang telah dilakukan pada sampel.
3. List Dokumentasi, dokumen yang digunakan dalam pengumpulan dokumen-dokumen file dan gambar atau foto-foto yang berhubungan dengan pembahasan penelitian (Samsullah & Nabir, 2019).

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses yang digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Hal tersebut kegiatan yang dilakukan dalam analisis data yakni prinsip-prinsip data yang ilmiah. Analisis data tersebut berasal dari pengumpulan data yang dikarenakan data yang telah terkumpul jika dianalisis akan menjadi data yang tidak berarti. Oleh karena itu, analisis data tersebut telah berfungsi untuk memberikan makna dan nilai yang terkandung dalam data tersebut (Rosyida & Fijra, 2020).

1. Uji validitas menggunakan SPSS
2. Uji homogenitas menggunakan SPSS
3. *Paired sample T test* menggunakan aplikasi SPSS

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil dan Pembahasan Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan dengan judul mengatasi insomnia pada remaja melalui teknik *self management* yang bertempat di dusun soloreng desa buareng yang memiliki pembahasan dan hasil sebagai berikut.

1. Responden.

Berikut tabel di bawah ini menunjukkan identitas responden penelitian.

Tabel 4.1 Identitas Responden

No	Nama	Umur	Alamat	Jenis kelamin
1	Aril setiawan	16 Tahun	Soloreng	L
2	Fardi	16 Tahun	Soloreng	L
3	Muh syukri	19 Tahun	Soloreng	L
4	Ismail	18 Tahun	Soloreng	L
5	Adam	17 Tahun	Soloreng	L
6	Feri andriawan	19 Tahun	Soloreng	L

2. Free Test

Tabel dibawah menunjukkan hasil sebelum diterapkannya teknik *self managment* pada remaja (*free test*)

Tabel 4.2 Hasil Angket Pre Test

No Respo nden	Nomor Pertanyaan															Ju ml ah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	32
2	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	3	26
3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	33
4	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	30
5	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	1	2	3	33
6	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	35

3. Tahap observasi atau pengamatan.

Observasi atau pengamatan yang dilakukan selama tiga kali yang ini dilakukan pada saat malam hari yang hasilnya remaja ketika melakukan dengan baik teknik *self management* dapat memperbaiki pola tidurnya, adapun hasil yang dapat dilihat dengan kasat mata yaitu antara lain.

- Kurangnya ditemui remaja yang masih terjaga atau yang tidak tidur lebih awal
- Terpenuhinya tidur 7-8 jam dalam sehari

- c. Ketika berada dalam tempat tongkorongan beberapa yang pulang lebih awal dari biasanya.

4. Refleksi.

Refleksi merupakan tahap selesainya sebuah siklus dimana kali ini peneliti membagikan kembali angket guna untuk mengetahui apakah teknik *self management* mampu untuk mengatsi insomnia. Adapun berikut hasil dari angket maupun Post Test sebagai berikut.

Tabel 4.3 Hasil Angket Post Test

No	Nomor Pertanyaan															Jumlah
R E S P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	4	3	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	3	58
2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	54
3	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	4	63
4	3	4	5	4	5	5	4	3	3	4	5	4	4	5	4	62
5	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	5	5	4	5	3	64
6	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	70

5. Teknik Analisis Data

a. Uji validitas data penelitian

Instrumen penelitian dikatakan valid jika memiliki faktor loading $> 0,4$ (Tony Wijaya, 2009: 117).

Tabel 4.4 Uji Validitas Variabel

	<i>Pearson Correlation</i>
Pertanyaan 1	682
Pertanyaan 2	489
Pertanyaan 3	718
Pertanyaan 4	749
Pertanyaan 5	531
Pertanyaan 6	483
Pertanyaan 7	786
Pertanyaan 8	749
Pertanyaan 9	531
Pertanyaan 10	786
Pertanyaan 11	628
Pertanyaan 12	676
Pertanyaan 13	628
Pertanyaan 14	561
Pertanyaan 15	872

Dari tabel diatas dapat dilihat untuk hasil uji validitas yang menunjukkan bahwa seluruh instrument penelitian yang memiliki korelasi validitas $> 0,4$.

sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

b. Uji homogenitas

Tabel 4.5 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Variabel			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.969	1	10	.348

Jika nilai sig > 0.05 maka distribusi homogen.
jika nilai sig < 0,05 maka distribusi tidak homogen.
dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sig 0,348 > 0,05. maka data tersebut homogen.

c. Uji paired sample T Test

Tabel 4.6 Uji Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	insomnia setelah penerapan tehnik	61.83	6	5.456	2.227
	insomnia sebelum	31.50	6	3.146	1.285

	penerapan teknik				
--	---------------------	--	--	--	--

Insomnia pada remaja sebelum penerapan teknik self management, rata-rata insomnia pada remaja adalah 31.50. rata-rata insomnia remaja setelah penerapan teknik self management adalah 61.83. dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan setelah dilakukan teknik self management dalam mengatasi insomnia pada remaja.

Tabel 4.7 Uji Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	insomnia setelah penerapan teknik & insomnia sebelum penerapan teknik	6	.868	.025

Korelasi antara insomnia remaja sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management* adalah $r = 0,868$ dengan nilai p atau tanpak pada kolom sig. 0,025. Berarti korelasi insomnia remaja sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management* sangat kuat

karena r mendekati 1 dan signifikan pada taraf kepercayaan 95% karena $p < 0,05$.

Tabel 4.8 Uji Paired Samples Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	d f	Sig. (2- tail ed)
		Mea n	Std. Devia tion	Std . Err or Me an	95% Confidenc e Interval of the Difference				
					Lo wer	Upp er			
Pa ir 1	insom nia setela h penera pan tehnik - insom nia sebelu m penera pan tehnik	30.3 33	3.141	1.2 82	27.0 37	33.6 30	23.6 54	5	.00 0

Untuk menguji apakah ada perbedaan signifikan rata-rata skor insomnia pada remaja

sebelum dan sesudah penerapan tehnik *self management* maka dapat dilakukan penyusunan hipotesis yang dirumuskan untuk menguji perbedaan mean atau rata-rata hitung, yaitu:

H_0 = kedua rata-rata populasi sama

H_a = kedua rata-rata populasi tidak sama

Jika $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima atau kedua rata-rata populasi sama, tetapi jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_a ditolak atau kedua rata-rata populasi tidak sama

Pada tabel paired sample test diatas nilai $\text{sig} = 0,000$. Oleh karena $\text{sig} < 0,05$, maka H_a atau kedua rata-rata populasi tidak sama.

6. Uji hipotesis

- a. Berdasarkan rumusan hipotesis penelitian melalui analisis uji paired sampel T test sebagai berikut:

H_0 : *Self management* berpengaruh pada remaja yang mengalami insomnia di Dusun Soloreng Desa Buareng

H_a : *Self management* tidak berpengaruh pada remaja yang mengalami insomnia di Dusun Soloreng Desa Buareng

Melalui dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- 2) Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Berdasarkan output dalam program spss 16, diperoleh hasil bahwa dari 6 responden, pada tabel *paired samplest test* diketahui t_{hitung} mengatasi insomnia lebih besar dari t_{tabel} ($23.654 > 2.446$). Jadi H_a diterima dan H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa tehnik *self management* secara signifikan berpengaruh atau dapat mengatasi terhadap insomnia remaja didusun soloreng desa Buareng

- b. Besar pengaruh tehnik self management dan insomnia dapat dilihat dari rumus N-Gain dengan rumus

$$g = \frac{S_{post} - S_{pre}}{S_{maks} - S_{pre}}$$

S_{post} = skor pada pretest

S_{pre} = skor pada posttest

S_{maks} = skor maksimum yang mungkin dicapai

g = Gain (Evelyn & Casey, 1982)

Tabel 4.9 Kriteria *N-Gain*

Tabel kriteria tingkat N-Gain	
Rata-rata	Kriteria
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$0 \leq g \leq 0,3$	Rendah
$g \leq 0$	Gagal

$$g = \frac{371 - 189}{450 - 189}$$

$$g = \frac{182}{261}$$

$$g = 0,69$$

Jadi dilihat dari tabel, pengaruh self managamen terhadap insomnia berada dalam kategori sedang karena $0,69 \leq 0,7$.

Dari kedua pengujian hipotesis tersebut bahwa antara *self management* signifikan dan mampu mengatasi dengan insomnia remaja di dusun soloreng desa Buareng Dalam hal ini telah dibuktikan dengan melakukan penelitian di dusun soloreng desa Buareng

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Insomnia yang dialami oleh remaja di susun soloreng desa buareng dapat teratasi dengan melalui teknik *self managment* dengan melalui penelien pree test dan post test kemudian diolah dan di uji perbedaaannya, berikut hasil pree test 31,50 dan post test 61,83 berarti terlihat jelas perbedaan hasil rata rata sebelum dan sesudah penerpan *self managment* dalam mengatasi insomnia di dusun soloreng, sedangkan hipotesis yang diterimah adalah H_a yaitu $(19.671 > 2.447)$.

B. Saran

Penelitian dengan teknik *self management* dalam mengatasi insomnia sudah bisa digunakan dalam pengentasan masalah didukung banyaknya penelitian terdahulu dan termasuk teknik *self management* ini diguanakan dalam penyelesaian masalah lainnya, namun saran dari peneulis dipenelitian ini dengan judul “mengatasi isomnia pada remaja melalui teknik *self management* di susun soloreng” hendaknya lebih menguasai terkait tujuan dan tata cara dalam menggunakan teknik *self management*

tersebut sebelum menerapkannya. Penelitian ini tidak lepas dari kesalahan baik itu disengaja maupun tidak disengaja dan semoga bisa dipahami dan di jadikan bahan evaluasi kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Yamin, S. (2021). *Mengurangi Benang Kusut Covid-19* CV. Adamu Abimata.
- Batbuall, B. (2019). *Self Management Untuk Meningkatkan Kinerja Bidan*. Penerbit Adab.
- Bolhi, M. E. (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Self Management dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Desi, A. (2019). *Peranan Remaja Masjid Melalui Metode Bil-Lisan dalam Mencegah Maraknya Peredaran Minas di Desa Raja Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai).
- Firdaus, F. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai*. CV. Latinulu.
- Huda, M. (2020). *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. New Media.
- Jannah, M. (2018). Remaja Dan Tugas Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamia*, 1(1), 6.
- Kementrian Agama RI. (2018). *Mushaf A-Quran dan Terjemahan*. Cordoba.

- Mardawani, M. (2020). *Praktis Penelitian Kualitatif*. Budi Utama.
- Muhaemin, M. N. (2019). Analisis Pendapatan Dan Karakteristik Sosial Ekonomi Pada Pengusaha Ternak Sapi Serta Perspektif Islam Terhadap Peternakan. *Jurnal Asy-Syarikah: Jurnal Lembaga Keuangan, Ekonomi dan Bisnis Islam*, 1(1), 1-11.
- Mustaqim, M. (2016). Metode Penelitian Gabungan Kuantitatif Kualitatif/Mixed Methods Suatu Pendekatan Alternatif. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1).
- Natassia, K. (2021). *Monograf Larutan Aromaterapi Lavender Untuk Insomnia*. Media Sains Indonesia.
- Nasution, H. B. (2016). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Insomnia Pada Lansia Di Samanhudi Kelurahan Estate Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2016. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 1(2), 77-83.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Sulit Tidur. *Psichopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 39.
- Ni'matuzahroh, N. M., & Prasetyaningrum, S. (2016). *Observasi Dalam Psikologi*.
- Nurdin, M. A. (2019). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal MKMI*, 14(2), 129.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Deepublish.

- Pujihastuti, I. (2010). Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian. *CEFARS: Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah*, 2(1), 43-56.
- Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2002). *Self Management Series: Control Your Life*. Elex Media Komputindo.
- PR, M. C. (2013) *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri untuk Mengurangi Insomnia pada Siswa Kelas VIII A di SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Rafknowledge, R. (2018). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Media Komputindo.
- Repi, A. A. (2018). *Aku, Remaja yang Positif*. Elex Media Komputindo.
- Rosyidah, M. S. T., & Fijra, R. S. T. (2021). *Metode Penelitian*. Deepublish.
- Sari, A. S., & Nugroho, S. (2014). Persepsi Pasien Puteri Physical Therapy Clinict terhadap Efektivitas Sport Massage Dalam Mengatasipenyebab Kesulitan Tidur. *Medikora*, (1).
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2019). *Peneliian kualitatif kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Sukardi, H. M. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya (Edisi Revisi)*. Bumi Aksara.
- Suprayitno, A. (2019). *Pedoman Penyusunan Dan Penulisan Jurnal Ilmiah Bagi Guru*. Deepublish.
- Surbakti, E. B. (2013). *Kenakalan Orang Tua Penyebab Kenakalan Remaja*. Elex Media Komputindo.
- Suwartono, M. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Penerbit Andi.
- Wahyuningsih, D. D. (2020). *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 40–41.
- Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst, W. (2018). Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 278-286.
- Zuliyana, I. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Nomophobia pada Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 11 Magelang TA 2016/2017)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

INSTRUMEN PENELITIAN

1.1 KISI-KISI INSTRUMEN

1.2 ANGKET PENELITIAN

1.1 Kisi-kisi Instrumen

KISI-KISI INSTRUMEN

MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA MELALUI TEHNIK *SELF MANAGEMENT* DI DUSUN SOLORENG DESA BUARENG

Variabel	Teori	Indikaor	Item
Mengatasi insomnia pada remaja dengan teknik <i>self management</i>	Insomnia merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu	Perasaan sulit tidur	1-2
		Bangun tidak diinginkan	3
		Wajah sering kelihatan letih dan kusam	4
		Kurang energi dan lemas	5
		Cemas berlebihan tanpa sebab	6
		Gangguan emosional	7
		Berat badan turun drastis	8
		Koordinasi gerak tubuh terganggu	9

		Mudah lelah	10
		Penglihatan kabur	11
	<i>Self management</i> merupakan strategi perubahan perilaku yang diarahkan sendiri untuk mengelola hidup sendiri secara efektif	Memiliki penetapan tujuan dan misi hidup	12-15

1.2 Angket Penelitian

LEMBAR ANGKET

MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA MELALUI TEHNIK SELF MANAGEMENT

A. Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Alamat :

Petunjuk:

1. Bacalah setiap butir penyajian dengan cermat.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan keadaan dan pendapat anda, dengan cara memberikan tanda centang () pada jumlah skor yang sesuai
3. Jika anda salah dalam menjawab, maka jawaban anda tersebut coret dengan
4. garis dua (=) kemudian beri tanda ceklis pada jawaban yang menurut anda benar.
5. Mohon diisi semua tanpa ada yang terlewatkan pada lembar jawaban yang telah disediakan, dan terima kasih atas bantuannya.

Keterangan:

SS : Sangat Setuju Anda saksikan atau rasakan terjadi

S : Setuju Anda saksikan atau rasakan terjadi

KS : Kurang Setuju Anda saksikan atau rasakan terjadi

TS : Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut

STS : Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut

NO.	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Ketika saya hendak tidur terasa lebih mudah dan gampang					
2.	Saya jarang bangun diluar jadwal yang telah saya tentukan					
3.	Wajah saya berseri dan tidak kusam					
4	Saya selalu kuat dan berenergi					
5	Saya tidak lemas saat berktivitas					
6	Saya tidak cemas tanpa sebab					
7	Emosional saya tidak terganggu					
8	Berat badan saya tidak menurun					
9	Koordinasi gerak tubuh saya					

	tidak terganggu					
10	Saya tidak mudah merasakan kelelahan					
11	Saya melakukan aktivitas secara normal					
12	Saya memiliki pola tidur yang baik					
13	Saya tidak membuang waktu saya dengan hal yang tidak bermanfaat					
14	Saya berolahraga secara teratur					
15	Saya memakan makanan yang sehat					

LAMPIRAN 2

HASIL INSTRUMEN PENELITIAN

2.1 HASIL ANGKET PENELITIAN

2.1 Hasil Angket Penelitian

No	Nomor Pertanyaan															Jumlah
Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	32
2	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	3	26
3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	33
4	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	30
5	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	1	2	3	33
6	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	35

No	Nomor Pertanyaan															Jumlah
RESP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	4	3	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	3	58
2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	54
3	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	4	63
4	3	4	5	4	5	5	4	3	3	4	5	4	4	5	4	62
5	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	5	5	4	5	3	64
6	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	70

LAMPIRAN 3
HASIL UJI INSTRUMEN PENELITIAN

3.1 HASIL UJI VALIDITAS
3.2 HASIL UJI HOMOGENITAS
3.3 HASIL UJI PAIRED SAMPEL T-TEST

	<i>Pearson Correlation</i>
Pertanyaan 1	682
Pertanyaan 2	489
Pertanyaan 3	718
Pertanyaan 4	749
Pertanyaan 5	531
Pertanyaan 6	483
Pertanyaan 7	786
Pertanyaan 8	749
Pertanyaan 9	531
Pertanyaan 10	786
Pertanyaan 11	628
Pertanyaan 12	676
Pertanyaan 13	628
Pertanyaan 14	561
Pertanyaan 15	872

3.2 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Variabel			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.969	1	10	.348

3.3 Hasil Uji *Paired Sampel T-Test*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	insomnia setelah penerapan tehnik	61.83	6	5.456	2.227
	insomnia sebelum penerapan tehnik	31.50	6	3.146	1.285

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	insomnia setelah penerapan tehnik & insomnia sebelum penerapan tehnik	6	.868	.025

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	insomnia setelah penerapan tehnik - insomnia sebelum penerapan tehnik	30.333	3.141	1.282	27.037	33.630	23.654	5	.000

LAMPIRAN 4

DOKUMENTASI PENELITIAN

4.1 DOKUMENTASI KEGIATAN

4.1 Dokumentasi Kegiatan



LAMPIRAN 5
ADMINISTRASI PENELITIAN

- 5.1 SK PEMBIMBING**
5.2 SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN
5.3 SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI



INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jl. Sultan Hasanudin No. 1, Sinjai

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINGAJI, TEL/FAX 0492211118, KODE POS 92612
E-mail : fukiskainsinjak@gmail.com

E-mail : fukisaiamsinjai@gmail.com

Website : <http://www.iainsinjai.ac.id>

TERAKKÖLELİ İNSTITÜT BAĞI VE KURUMU 1992/8/26-91/PT(A) ve 1991/20/20

الله الرحمن الرحيم

- Kedua : Hal-hal yang menyangkut pendapatan/ nafkah karena tugas dan tanggung jawabnya diberikan sesuai peraturan yang berlaku di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Ketiga : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagai amanat dengan penuh rasa tanggung jawab.
- Keempat : Keputusan ini dalam waktu secepat mungkin ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagai mana mestinya.

Ditetapkan di : Sinjai

Pada Tanggal : 29 Rabiul Awal 1443 H
5 November 2021 M

5 November 2021 M

Dekan,



Dr. Suriati, M.Sos.I
NBM. 948500

Tembusan :

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor I AIM Sinjai di Sinjai
3. Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
4. Wakil Rektor II IAIM Sinjai di Sinjai
5. Wakil Rektor III IAIM Sinjai di Sinjai

5.2 Surat Permohonan Izin Penelitian



INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
 KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI, TLP/FAX 041221418, KODE POS 92612
 Email : fakislam@sinjai@gmail.com Website : <http://www.fakislam.ac.id>
 TERAKREDITASI UNDIP/PT/ST/STK NOMOR : 3022/SA/BAN-PT/Akred./PT/ST/STK/2020

Nomor : 084.D2/II.3.AU/F/2022
 Lamp : 1 Rangkap
 Hal : Izin Penelitian

Sinjai, 29 Syawal 1443 H
 30 Mei 2022 M

Kepada Yang Terhormat
 Kepala Desa Buareng
 di-
 Tempat

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama	: Muh Syukur
NIM	: 180208059
Program Studi	: Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Semester	: VIII

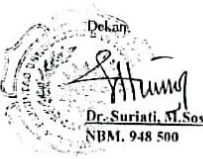
akan mengadakan penelitian dengan judul

Mengatasi Insomnia pada Remaja Melalui Teknik Self Managemen di Dusun Solorong Desa Buareng.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan penelitian di **Desa Buareng**.

Atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Dekan,
Dr. Suriati, M.Sos.I
 NBM. 948 500

Tembusan

- 5 Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
- 6 Rektor IAIM Sinjai di Sinjai
- 7 Wakil Rektor I IAIM Sinjai di Sinjai
- 8 Ketua Prodi KPI IAIM Sinjai di Sinjai

5.3 Surat Keterangan Telah Meneliti



**PEMERINTAH KABUPATEN BONE
KECAMATAN KAJUARA
DESA BUARENG**

Alamat : Ruma Bulang, Desa Buareng, Kec. Kajurua, Kab. Bone

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 39 /DB/VII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marjun, S.Pd
Jabatan : Sekdes Buareng

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : MUH.SYUKUR
NIM : 180202059
Program Studi : bimbingan dan penyuluhan islam
Nama Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai

Telah melaksanakan penelitian pada Desa Buareng Dusun soloreng 5 Juli 2022 dengan judul skripsi:

*"MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA MELALUI TEKNIK SELF MANAGEMENT DI
DUSUN SOLORENG DESA BUARENG"*

Demikian surat keterangan penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Buareng, 25 Juli 2022

An Kepala Desa Buareng,
Sekdes,

MARJUN, S.Pd

BIODATA PENULIS



Muh Syukur yang akrab disapa Syukur, lahir di Batu-Batu 26 Januari 2001, merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Ikrar dan Ibu Nurfaida. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 271 Waetuo pada tahun 2012, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Kajuara dan selesai pada tahun 2015 serta SMK Negeri 6 Bone pada tahun 2018.

Selama kuliah, penulis aktif di organisasi internal kampus. Menjabat sebagai Pengurus UKM PIK M AD IAIM Sinjai Periode 2019-2020 dan Pengurus PIKOM IMM FUKIS IAI Muhammadiyah Sinjai dengan periode yang sama. Kemudian di tahun berikutnya menjabat sebagai Pengurus Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam IAI Muhammadiyah Sinjai Periode 2020-2021. *“Selalu ada hal baik dan jangan lupa berbuat baik”* menjadi motto hidupnya.

Penulis dapat dihubungi melalui:

Handphone : 082346366069

E-mail : muhsyukuruttung@gmail.com

Instagram : @Syukur_ikrar

Facebook : Muh Syukur Ikrar

PAPER NAME

180202059

AUTHOR

Muh Syukur

WORD COUNT

7010 Words

CHARACTER COUNT

43716 Characters

PAGE COUNT

35 Pages

FILE SIZE

74.5KB

SUBMISSION DATE

Nov 26, 2022 1:12 PM GMT+7

REPORT DATE

Nov 26, 2022 1:13 PM GMT+7

● **29% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 25% Internet database
- 6% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 17% Submitted Works database

