

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI DALAM BIMBINGAN KONSELING UNTUK
MENGURANGI INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM**



Oleh
M. Taufik Sahrul Sani
NIM 200303032

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
MATARAM
2024**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI DALAM BIMBINGAN KONSELING UNTUK
MENGURANGI INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM**

Skripsi
diajukan kepada Universitas Islam Negeri Mataram
untuk melengkapi persyaratan mencapai gelar
Sarjana Sosial



Oleh
M. Taufik Sahrul Sani
NIM 200305035

JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
MATARAM
2024

HALAMAN LOGO



Perpustakaan UIN Mataram

PERSETUJUAN PEMBIMBING

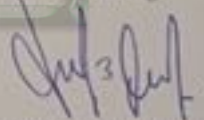
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh: M. Taufik Sahrul Sana, NIM: 200303032 dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Dalam Bimbingan Konseling Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa MAN 3 MATARAM" telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Disetujui pada tanggal: 21 Mei 2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Pembimbing



Perpustakaan UIN Lulu Alqurrahman Wahid, M.A.
NIP: 198303082020121009

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Mataram, 21 Mei 2024

Hal : Ujian Skripsi

Yang Terhormat

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

DI Mataram

Assalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama Mahasiswa : M. Taufik Sabrul Sami

NIM : 200303032

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Dalam Bimbingan Konseling Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa MAN + MATARAM

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqoroh skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini dapat segera disetujui.

Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Perpustakaan UIN Mataram

Pembimbing

Lulu Abdurrahman Wahid, M.A.
NIP. 199303082020121009

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Taufik Sahrul Sami
NIM : 200303032
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Dalam Bimbingan Konseling Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Siswa MAN 3 MATARAM" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dikutip sumbernya. Jika saya terbukti melakukan plagiat tulisan karya orang lain, siap menerima sanksi yang ditentukan oleh lembaga.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A Mataram, 28 Mei 2024

Saya yang menandatangani,


M. Taufik Sahrul Sami

Perpustakaan UIN Mataram

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi oleh : M Taufik Sahral Sami, NIM : 200303032 dengan Judul "Penerapan Teknik Relaksasi Dalam Bimbingan Konseling Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa MAN 3 Mataram" telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram pada tanggal 20 Juni 2024

Dewan Penguji

Lalu Abdurrahman Wahid, M.A.
(Ketua Sidang / Pembimbing I)

Dr. Siti Nurul Yaqinah, M.Ag.
(Penguji I)

Dyah Luthfia Kirana, M.Pd.
(Penguji II)

Mengetahui

Dean Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dr. Muhammad Saleh, M.A.

NIP. 197209121998031001

MOTTO

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبُوتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.



Perpustakaan UIN Mataram

PERSEMBAHAN

“Skripsi ini saya persembahkan kepada dua orang hebat dalam hidup saya, yang telah membesarkan dan menjadi penyemangat dalam hidup saya yang tiada lain ayah dan ibu saya serta keluarga, guru, dan orang tercinta yang telah senantiasa menjadi sumber kekuatan dan ilmu sehingga saya bisa mencapai titik yang sangat luar biasa ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya”



Perpustakaan UIN Mataram

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah, Tuhan semesta alam dan shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, juga kepada keluarga, sahabat, dan semua pengikutnya. Amin.

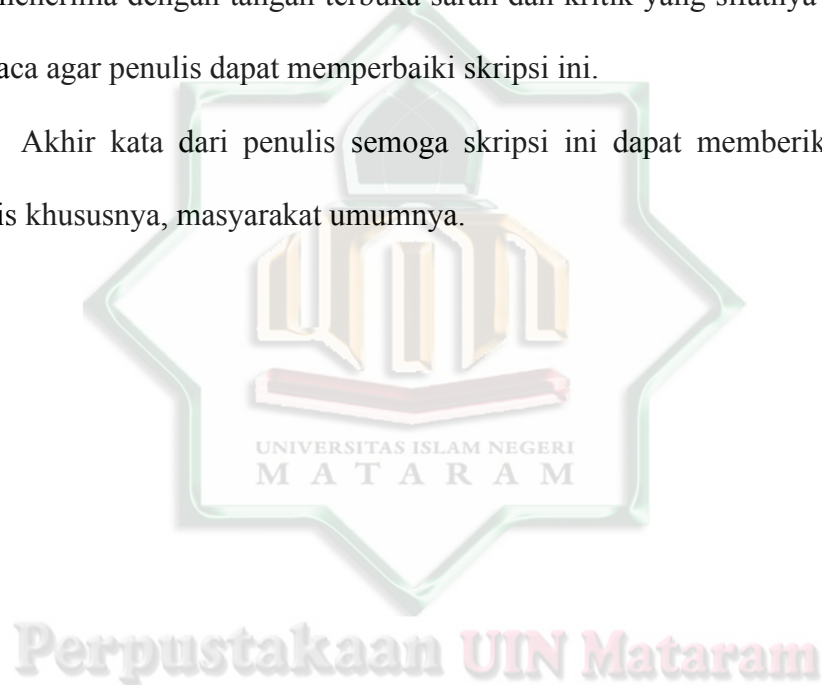
Penulis menyadari bahwa proses menyelesaikan proposal skripsi ini tidak akan sukses tanpa bantuan dan keterlibatan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis memberikan penghargaan setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu sebagai berikut.

1. Lalu Abdurrachman Wahid, M.A. sebagai Pembimbing yang memberikan bimbingan, motivasi, dan koreksi mendetail, terus menerus, dan tanpa bosan di tengah kesibukannya dalam suasana keakraban menjadikan proposal skripsi ini lebih matang dan cepat selesai;
2. Dr. Mira Mareta, M.A. sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Syamsul Hadi M.Pd sebagai sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam. Terimakasih atas ilmu yang sudah diajarkan, dan motivasi yang selalu diberikan.
3. Dr. Muhammad Saleh, M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi beserta jajaran yang telah memberikan kemudahan selama proses penyusunan skripsi
4. Prof. Dr. H. Masnun, M.Ag. selaku Rektor UIN Mataram yang telah memberi tempat bagi penulis untuk menuntut ilmu dan memberi bimbingan dan peringatan untuk tidak berlama-lama di kampus tanpa pernah selesai.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. terimakasih atas ilmu yang diberikan kepada peneliti.

6. Teman-teman seperjuangan kelas BKI A angkata 2020 yang selalu mendukung dan menjadi menghibur dalam menyelesaikan skripsi.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat-ganda dari Allah SWT. dan Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu peneliti meminta maaf atas kekurang dalam penulisan skripsi ini dan peneliti juga menerima dengan tangan terbuka saran dan kritik yang sifatnya membangun dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ini.

Akhir kata dari penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, masyarakat umumnya.



Mataram, 28 mei 2024

Saya yang menyatakan,

Penulis

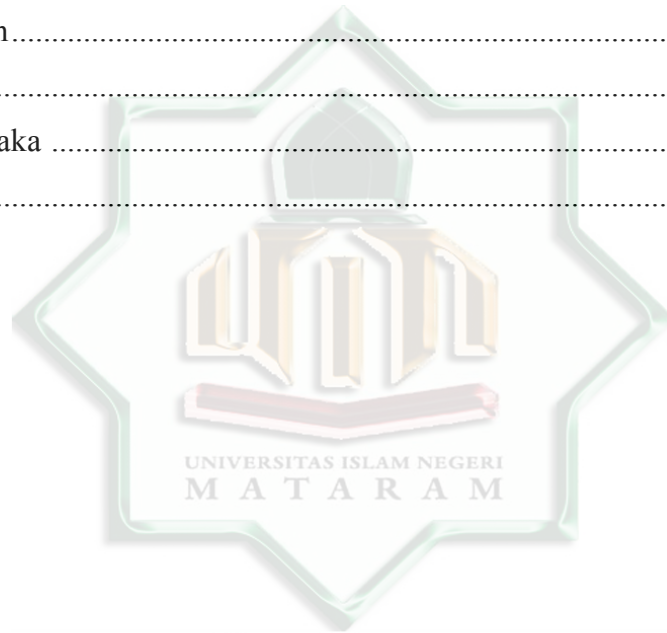
M. Taufik Sahrul Sani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBIN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan dan Manfaat	4
1. Tujuan Penelitian	4
2. Manfaat Penelitian	4
D. Ruang Lingkup dan Setting Penelitian.....	5

1. Ruang Lingkup	5
2. Setting Penelitian	5
E. Telaah Pustaka	6
F. Kerangka Teori	8
G. Metode Penelitian	16
1. Pendekatan Penelitian	16
2. Kehadiran Peneliti	16
3. Lokasi Penelitian	17
4. Sumber Data	17
5. Prosedur Pengumpulan Data	18
6. Teknik Analisis Data	19
7. Pengecekan Keabsahan Data	20
H. Sistematika Pembahasan	23
BAB II FAKTOR PENYEBAB INSOMNIA	
PADA SISWA MAN 3 MATARAM.....	25
A. Profil MAN 3 Mataram.....	25
1. Lokasi MAN 3 Mataram	25
2. Visi, Misi, MAN 3 Mataram	25
3. Sarana Dan Prasarana MAN 3 Mataram	26
B. Identitas Responden.....	28
C. Analisis Wawancara.....	30
D. Faktor Penyebab Insomnia Pada Siswa MAN 3 Mataram.....	32
E. Analisis Faktor Penyebab Insomnia Pada Siswa MAN 3 Mataram.....	35
BAB III PROSES PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI	
UNTUK MENGURANGI INSOMNIA	
PADA SISWA MAN 3 MATARAM.....	39
A. Proses Penerapan Teknik Relaksasi	
Pada Siswa MAN 3 Mataram	39
1. Analisis Hasil Wawancara	39
2. Tahapan Pemberian Teknik Relaksasi	
Pada Siswa MAN 3 Mataram	41

B. Analisis Hasil Pemberian Teknik Relaksasi	
Pada Siswa MAN 3 Mataram.....	49
1. Tahapan Persiapan.....	49
2. Tahapan Pelaksanaan Teknik Relaksasi.....	50
3. Tahapan Penutup	52
4. Tahapan Evaluasi.....	53
BAB IV PENUTUP64.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
C. Daftar pustaka	56
D. Lampiran	58



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 – Sarana Dan Prasarana MAN 3 Mataram	26
Tabel 2.2 – Data Jumlah Siswa MAN 3 Mataram.....	27
Tabel 2.3 – Daftar Responden Penelitian	27



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Daftar Riwayat Hidup	58
Lampiran 2 – Pedoman Wawancara	59
Lampiran 4 – Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 5 – Kartu Konsul Skripsi.....	66
Lampiran 6 – Sertifikat Plagiasi	68
Lampiran 7 – Sertifikat Bebas Pinjam Perpustakaan UIN Mataram.....	69
Lampiran 8 – Dokumentasi dengan Para Narasumber	70



PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI DALAM BIMBINGAN KONSELING UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM

Oleh:

M. Taufik Sahrul Sani

NIM 200303032

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dengan banyaknya kasus-kasus gangguan insomnia yang terjadi di Indonesia mencapai 28 juta orang atau 10% dari jumlah populasi. Di zaman teknologi yang berkembang begitu pesat tidak menutup kemungkinan bahwa angka insomnia akan semakin meningkat terutama di kalangan para remaja. Namun remaja-remaja sering kali tidak mengetahui penyebab insomnia yang dideritanya dan tidak mengetahui cara mengatasi insomnia yang diderita, sehingga peneliti ingin meneliti tentang penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor terjadinya insomnia dan bagaimana proses penerapan teknik relaksasi oleh guru bimbingan konseling untuk mengurangi insomnia pada siswa MAN 3 Mataram. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan metode pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan untuk analisis data yaitu dengan reduksi data, penyajian data, kesimpulan, dan verifikasi data. Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab insomnia pada siswa MAN 3 Mataram adalah faktor psikologis, faktor gaya hidup, faktor obat-obatan, dan faktor lingkungan. Sedangkan hasil dari penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi insomnia pada siswa MAN 3 Mataram memiliki 4 tahapan yaitu tahapan pertama persiapan digunakan untuk mengintruksikan kepada responden agar mencari posisi yang nyaman. Tahapan kedua pelaksanaan yang terdiri dari 14 gerakan. Tahapan ketiga penutup digunakan untuk menanyakan kembali perasaan responden setelah melakukan teknik relaksasi. Tahapan keempat, tahapan evaluasi bertujuan untuk menanyakan kembali perasaan responden setelah 7 hari melakukan teknik relaksasi.

Kata Kunci: *Insomnia, Teknik Relaksasi, Guru BK, Siswa*



Perpustakaan UIN Mataram

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur dapat dikatakan sebagai kebutuhan dasar setiap individu yang sangat penting. Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Kesempatan untuk istirahat dan tidur. Tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan dan minum. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali tenaganya. Apabila kebutuhan akan tidur ini tidak terpenuhi maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari, biasanya orang-orang yang tidak tidur atau tidak bisa tidur disebut dengan gangguan tidur (insomnia).¹

Menurut WHO (*World Health Organization*), setiap tahunnya kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur (insomnia) dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga dapat menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya.² Sedangkan menurut NSF (*Nasional Self Foundation*), gangguan tidur (insomnia) dapat menimbulkan berbagai efek pada penderitanya. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur (insomnia) maka penderitanya akan berfikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu. Efek lain dari gangguan tidur (insomnia) ini adalah penderitanya akan lebih mudah marah, tidak sabaran, gelisah, dan juga depresi. Gangguan tidur (insomnia) hanya bersifat sementara atau jangka pendek, akan tetapi dalam berbagai kasus gangguan tidur (insomnia) bisa juga menjadi kronis.³

Kesulitan tidur ini bisa terjadi karena berbagai faktor seperti beban pikiran yang terlalu banyak, terlalu sering begadang, kecanduan gadget dan lain-lain. Di klinik Dream Sleep di Distrik Gangnam yang elit di Seoul, Dr Ji-Hyeon Lee, seorang psikiater yang berspesialisasi dalam masalah tidur, mengatakan bahwa dia sering melihat klien yang meminum hingga 20 pil tidur setiap malam. Biasanya butuh waktu untuk tertidur, tetapi orang Korea ini tidur lebih cepat sehingga mereka meminum obat katanya.

¹ Rini Abarwati, "Tidur, Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh", *Jurnal Keperawatan*, (Vol.10, No.1, Tahun 2017), hlm.42

²Nurul Uyuun I. Biahimo,dkk, "Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomni) Pada Lansia Didesa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bulango", *Jurnal Zaitun*, (Vol.9, No.1, Tahun 2021), hlm.917

³Muhammad Akbar Nurdin,dkk, "Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa", *Jurnal MKMI*, (Vol.14, No.2, Tahun 2018), hlm.130

Korsel merupakan salah satu negara yang warganya paling kurang tidur di dunia. Ada sejumlah penyebab kenapa orang korsel susah tidur yakni terlalu banyak bekerja, stress dan kurang tidur. Hanya dalam beberapa dekade, negara ini telah berubah dari negara miskin menjadi salah satu negara dengan teknologi paling maju di dunia. Korsel berhasil merubah nasib melalui dedikasi rakyatnya yang didorong oleh nasionalisme kolektif yang memicu mereka untuk bekerja lebih keras dan lebih cepat.⁴

Gangguan tidur tidak hanya terjadi di korsel saja tetapi di seluruh dunia bahkan indonesia juga menjadi salah satunya. Peneliti menyebutkan bahwa prevalensi insomnia di Indonesia mencapai angka 28 juta orang atau 10% dari jumlah populasi. Angka ini masih tertinggi di Asia. Di zaman teknologi yang berkembang begitu pesat, insomnia disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat, seperti beban pekerjaan yang menumpuk sehingga berujung pada minimnya waktu tidur, tak hanya itu kondisi ini di perkeruh dengan hadirnya produk elektronik atau gadget yang tak lepas dari genggam tangan.⁵

Gangguan tidur ini bisa dialami oleh siapa saja baik dari anak-anak sampai orang dewasa. Di NTB sendiri kasus insomnia juga banyak terjadi di kalangan para pelajar. Di salah satu sekolah di Kota Mataram yakni di MAN 3 MATARAM kasus insomnia ini juga terjadi pada siswa-siswanya.

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dilapang, peneliti menemukan bahwa rata-rata siswa yang ada di MAN 3 Mataram mengalami gangguan tidur (insomnia). Adapun faktor penyebab gangguan tidur yang dialami oleh siswa MAN 3 Mataram karena kecanduan gadget, gaya hidup yang kurang sehat bahkan karena faktor psikologis.

Kesulitan tidur ini dapat terlihat pada saat bangun tidur, terlihat dari tingkat aktivitas tubuh, pembukaan dan penutupan mata, keteraturan nafas, reaksi vokal, dan respon. Perkembangan status tidur dikategorikan dengan adanya peningkatan status tidur tenang, status terjaga, transisi antara status bangun tidur yang tenang dan peningkatan kemampuan untuk mempertahankan periode tidur seiring dengan peningkatan usia.

⁴ Korea Selatan: Mengapa Banyak Orang Susah Tidur Di Negara Itu. (2022, April 11), Diakses pada November 16, 2023 dari BBC NEWS INDONESIA: <https://www.bbc.com>

⁵Nurul Ardiyana Salbiah, "Indonesia Tempati Angka Tertinggi Insomnia di Asia, Apa Penyebabnya", (2018, 12 Maret), Diakses pada 16 November 2023 dari: <https://www.jawapos.com>

Salah satu fungsi tidur yang paling utama adalah untuk memungkinkan sistem saraf pulih setelah digunakan selama satu hari. Dalam *The World Book Encyclopedia*, dikatakan tidur memulihkan energi pada tubuh, khususnya kepada otak dan sistem saraf.⁶

Salah satu upaya dalam mengatasi kesulitan tidur adalah dengan menggunakan metode relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan oleh siapapun untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri orang tersebut dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu untuk mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu.⁷

Dalam penelitian ini teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi gangguan insomnia ialah teknik relaksasi otot progresif. Peneliti menggunakan teknik relaksasi otot progresif karena teknik ini sangat efektif untuk mengurangi gangguan insomnia. Pernyataan peneliti ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yaitu efek dari teknik relaksasi otot progresif yang berkaitan dengan stress, manajemen stress mempunyai peran penting dalam menurunkan denyut nadi dan tekanan darah sehingga bisa rileks dan mengatasi gangguan tidur.⁸

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti merasa bahwa penelitian ini sangat penting untuk dilakukan dan ditindaklanjuti, sehingga hal inilah yang membuat peneliti merasa tertarik untuk meneliti “Penerapan Teknik Relaksasi Dalam Bimbingan Konseling Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa MAN 3 Mataram.

⁶Rina Mariyana, "Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja", *Jurnal Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, (Vol.4, No.1, Tahun 2019), hlm.81

⁷Muhammad Daud Latuconsina, "Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada siswa", *Jambura Guidance And Counseling Journal*, (Vol. 1 No. 2 Tahun 2020), hlm 74

⁸Ayamah,dkk, "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja", *Journal of nursing research*, (Vol.2, No.1, Tahun 2022), hlm 24

B. Rumusan Masalah

1. Apakah faktor Penyebab insomnia pada siswa MAN 3 Mataram?
2. Bagaimana proses penerapan teknik relaksasi oleh guru BK dalam mengurangi insomnia pada siswa MAN 3 Mataram?

C. Tujuan Dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui faktor penyebab gangguan insomnia pada siswa MAN 3 Mataram.
- b. Untuk mengetahui bagaimana proses penerapan teknik relaksasi oleh guru BK dalam mengurangi insomnia pada siswa MAN 3 Mataram.

2. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian ini ada 2 yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis adalah manfaat yang diberikan kepada para akademisi untuk pengembangan pengetahuan keilmuan. Diharapkan dari hasil penelitian ini memberikan informasi dan menambah wawasan bagi dunia pendidikan dan memperkaya keilmuan dalam ilmu konseling, khususnya dalam bidang bimbingan konseling Islam, serta dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peneliti-peneliti lain dalam mengembangkan kajian dan sejenisnya.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis merupakan manfaat yang diberikan kepada masyarakat atau komunitas publik. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tambahan bagi masyarakat tentang gangguan tidur (insomnia).

1. Bagi Penulis

Bagi penulis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi untuk terus meningkatkan kapasitas diri, dan juga agar dapat berbagi pengalaman dan ilmu kepada orang lain terkait penerapan teknik relaksasi dalam bimbingan konseling untuk mengurangi insomnia.

2. Bagi sekolah

Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi ataupun sebagai bahan pembelajaran tambahan dalam memahami kondisi siswa dan bagaimana cara melakukan pendekatan terhadap siswa dan juga cara mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai tambahan referensi konseptual dalam pengembangan penelitian mengenai penerapan teknik relaksasi dalam bimbingan konseling untuk mengurangi gangguan insomnia. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya.

D. Ruang Lingkup dan Setting Penelitian

1. Ruang Lingkup Penelitian

Di dalam penelitian ini, peneliti membuat batasan dalam ruang lingkup penelitiannya. Ruang lingkup dalam penelitian ini hanya berkaitan dengan rumusan masalah yang sudah dipaparkan di atas tentang “faktor penyebab gangguan insomnia dan proses penerapan teknik relaksasi dalam bimbingan konseling untuk mengurangi insomnia”.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di MAN 3 Mataram, yakni pada salah satu sekolah yang ada di kota Mataram. Peneliti memilih MAN 3 Mataram sebagai lokasi penelitian karena di MAN 3 Mataram cukup banyak siswanya yang mengalami insomnia.

E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka merupakan suatu uraian singkat mengenai hasil dari penelitian terdahulu yang sesuai dengan kasus yang akan dikaji oleh peneliti saat ini. Berdasarkan judul penelitian saat ini yakni “Penerapan Teknik Relaksasi dalam BK Untuk Mengurangi Gangguan Insomnia”, ada beberapa hal yang harus dilakukan peneliti dalam penelitian ini dan mengambil rujukan dari hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan judul penelitian saat ini.

1. Nika Ayuk Nur Hidayati, dkk, 2022, “Penerapan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Pola Tidur Lansia dengan Vertigo: Case Study”, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan relaksasi nafas dalam pola tidur pasien lansia dengan vertigo. Metode dalam penelitian ini adalah studi kasus instrumen yang digunakan adalah lembar observasi PSQI dan catatan dokumentasi pasien. hasil dari penelitian ini adalah berdasarkan hasil menunjukkan setelah lansia melakukan rutin teknik relaksasi nafas dalam pola tidur lansia terjaga dan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada pola tidur pasien lansia dengan vertigo di Kabupaten Pati. Dalam penelitian terdahulu dan penelitian saat ini memiliki perbedaan dan persamaan. Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu ialah kedua penelitian ini sama-sama menggunakan metode penelitian studi kasus, sedangkan perbedaannya ialah dalam penelitian terdahulu menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sedangkan dalam penelitian saat ini menggunakan teknik relaksasi otot progresif.
2. Gunik Sakitri, dkk, 2019, “Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Usia Lanjut”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi progresif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut di posyandu usia lanjut Desa Buntalan. Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan *tow group pretest and post test*. Teknik pengambilan sampel

menggunakan total populasi dengan jumlah responden sebanyak 30 orang dan terbagi menjadi 2 kelompok. Hasil dari penelitian ini ialah teknik relaksasi progresif yang dilakukan setiap hari efektif untuk mengurangi insomnia pada usia lanjut. Adapun persamaan penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu ialah kedua penelitian ini sama-sama menggunakan teknik relaksasi otot progresif, sedangkan perbedaannya ialah ada pada subjek penelitiannya.

3. Dahlan, dkk, 2021, “Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kesulitan Tidur Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kesulitan tidur pada lansia di balai sosial lanjut usia meci ani Kota Bima. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-post test design* yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberi perlakuan tertentu, kemudian diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah diberikannya teknik relaksasi progresif dengan nilai signifikan $p=0,000$. Maka H_0 ditolak artinya ada efektivitas teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kesulitan tidur pada lansia di balai sosial lanjut usia meci Kota Bima. Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu ialah kedua penelitian ini sama-sama menggunakan teknik relaksasi otot progresif, sedangkan perbedaannya ialah penelitian terdahulu menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* sedang penelitian saat ini menggunakan desain penelitian case study.

F. Kerangka Teori

1. Teknik relaksasi

a. Definisi teknik relaksasi

Menurut Beech, dkk, berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Dimana terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Relaksasi yang merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat bentuk ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memperbaiki kesehatan bagi tubuh individu.

Sedangkan menurut Gemilang, memberikan pendapat bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh.⁹

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik,

⁹ Zuni Eka Khusmawati, "Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Ipa 2 SMA Negeri 22 Surabaya", *Jurnal BK UNESA*, (Vol.5, No.1, Tahun 2014), hlm.3-4

sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta memberikan kesehatan dalam tubuh.

b. Macam-macam teknik relaksasi

Menurut Solehati, dkk. banyak macam-macam teknik relaksasi yang telah dikembangkan para ilmuwan kesehatan, konseling dan olahraga antara lain relaksasi benson, relaksasi musik, relaksasi aroma terapi, relaksasi otot progresif, terapi dingin (*coldtherphy*), *massage* dan relaksasi kesadaran indera.¹⁰

1. Teknik relaksasi benson

Teknik ini merupakan teknik yang diciptakan oleh Harbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat do'a dan meditasi bagi kesehatan. Teknik relaksasi benson adalah salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya.¹¹

¹⁰ Adika Fatahilah, dkk, "Mode Latihan Dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aroma Terapi Dan Musik Instrumen Untuk Menurunkan kecemasan Atlit", *Journal of physical education and sport*, (Vol. 6 No. 3 Tahun 2017), hlm 214

¹¹ Roni Ferdi, dkk, "Edukasi Penenrapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi", *Jurnal Lentera Perawat*, (Vol.4, No.1, Tahun 2023), hlm.9

2. Teknik relaksasi musik (musik terapi)

Dalam rumusan *The American Music Therapy Association*, dikatakan bahwa terapi musik adalah suatu profesi yang menggunakan musik atau aktivitas musik untuk mengatasi berbagai masalah dalam aspek fisik, psikologis, kognitif, dan kebutuhan sosial individu.¹²

3. Teknik relaksasi Progresif

Relaksasi progresif (relaksasi otot progresif) ialah suatu cara untuk melatih kumpulan otot tertentu dengan mengkondisikan otot menjadi tegang dan rileks. Relaksasi progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan dan dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks.

Dalam penelitian ini, teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif. Peneliti menggunakan teknik relaksasi otot progresif karena teknik ini sangat mudah dilakukan dan bisa dilakukan secara mandiri dan dapat dilakukan dimana saja.

¹² Dominikus David Biondi Situmorang, "Efektivitas Pembelajaran Layanan Intervensi *Music Therapy* Untuk Mereduksi *Academic Anxiety* Mahasiswa Terhadap Skripsi", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, (Vol.2, No.1, Tahun 2017), hlm.5

c. Manfaat Terapi Relaksasi

Adapun manfaat dari teknik relaksasi ini adalah sebagai berikut:

1. Relaksasi akan membantu individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan.
2. masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
3. . mengurangi tingkat kecemasan.
4. . mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan kecemasan.
5. Mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan.
6. meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik

d. Metode relaksasi

1. Relaxation Via Tansion Relaxation

Metode ini digunakan untuk individu agar dapat merasakan perbedaan antara saat-saat tubuhnya tenang dan saat otot dalam keadaan lemas. Selain itu individu dilatih untuk mencapai keadaan rileks.

2. Relaxation via letting go

Ialah latihan untuk memperdalam dan menyadari relaksasi. Pada metode ini diharapkan individu dapat lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

4. Differential relaxation

Ialah salah satu keterampilan relaksasi progresif. Dalam pelatihan relaksasi ini, individu tidak hanya menyadari otot-otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tertentu saja tetapi mengidentifikasi dan lebih menyadari lagi otot-otot yang tidak perlu melakukan aktivitas tersebut.¹³

e. Tahapan pelaksanaan teknik relaksasi

Adapun tahapan dalam pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif ini ialah sebagai berikut:

1. Tahapan persiapan

Peneliti memposisikan tubuh pasien secara nyaman, pasien diinstruksikan untuk duduk *semi fowler* dengan rileks, mata tertutup, melonggarkan pakaian disekitar leher dan pinggang.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahapan ini, responden melaksanakan latihan relaksasi otot progresif dengan bimbingan langsung oleh peneliti/guru BK. Adapun tahapan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dalam standar intervensi keperawatan indonesia tahun 2018 yaitu anjurkan melakukan relaksasi otot rahang, anjuran untuk menegangkan otot selama 5-10 detik, kemudian anjurkan responden untuk merilekskan otot selama 20-30 detik, masing-masing 8-16 kali, anjurkan untuk menegangkan otot kaki selama tidak lebih dari 5 detik untuk menghindari kram, anjurkan responden untuk fokus

¹³ Aryunani, dkk, "Dasar-Dasar Komplementer", (Malang, Rena Cipta Mandiri, 2021), hlm.10

pada sesai otot yang menegang, anjuran fokus pada sensasi otot yang rileks dan anjurkan responden bernafas dalam dan perlahan.

3. Tahap penutup

Pada tahap ini, responden bersiap-siap untuk istirahat setelah latihan relaksasi otot progresif.

4. Tahapan evaluasi

Pada tahapan ini peneliti/guru BK menanyakan kembali perasaan responden dan menjelaskan dan menjelaskan bahwa intervensi telah selesai dilakukan.¹⁴

2. Insomnia

a. Pengertian insomnia

Menurut Kaplan dan Sadock, insomnia diartikan sebagai kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bersifat sementara atau persisten. Dalam sumber lain juga disebutkan insomnia merupakan ketidakmampuan untuk tidur, tetap tidur, atau merasa segar ketika bangun tidur.¹⁵

Menurut Berman dan Snyder, Insomnia biasanya terlihat saat seseorang kesulitan dalam memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, sering terbangun dalam waktu yang lama, dini hari atau sebelum waktunya, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan, kesulitan untuk kembali tidur,

¹⁴ Tiara Nurbaiti Nusa, "Penerapan Relaksasi Otot Proresif Terhadap Kecemasan Pasien STEMIM Di Ruang CVCU RSUD Prof.Aloei Saboe", *Jurnal ventilator*, (Vol.1, No.2, Tahun 2023), hlm 94

¹⁵ Erwin, dkk,"Faktor-Fakor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia DI Puskesmas Belimbing Padang", *Jurnal ilmu kesehatan*, (Vol. 1 No. 1 Tahun 2017), hlm.124

gelisah dan tidak nyaman saat tidur, mengantuk di pagi hari atau siang hari, tidak merasa segar ketika bangun tidur, dan berkurangnya konsentrasi.

b. Faktor Penyebab Insomnia

Menurut Susilo dan Wulandari 20011, insomnia disebabkan oleh beberapa faktor seperti:

1. Faktor Psikologis.

stress adalah penyebab insomnia, stress berkepanjangan akan menyebabkan insomnia kronis. Keinginan dan kegagalan yang tidak terpenuhi adalah penyebab insomnia sementara.

2. Masalah Mental

Depresi adalah salah satu masalah mental, gaya hidup yang buruk dapat menyebabkan depresi.

3. Sakit Fisik.

Ketika seseorang sakit secara fisik, metabolisme seseorang akan terganggu, dan fungsi tubuh tidak bekerja dengan baik.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan yang bising seperti jalur kereta api, lintasan pesawat udara, dan pabrik dapat menyebabkan insomnia.

5. Gaya Hidup.

Hal-hal yang dapat menyebabkan insomnia adalah alkohol, kopi, tembakau dan pil diet.

6. Tidur Siang Terlalu Banyak Di Siang Hari

Tidur siang yang terlalu lama bisa membuat sulit tidur di malam hari.¹⁶

c. Aspek-aspek Insomnia

Menurut PPDGJ III, terdapat beberapa aspek mengenai insomnia, yaitu:

1. Keluhan sulit masuk tidur, mempertahankan tidur.
2. Gangguan tidur terjadi minimal 3 kali dalam seminggu.
3. Adanya preokupasi akan tidak bisa tidur dan kekhawatiran berlebihan .
4. Tidak puas secara kuantitas dan kualitas dari tidurnya.¹⁷

Dari pemaparan berbagai aspek insomnia diatas, dalam penelitian ini peneliti akan membahas tentang aspek keluhan sulit masuk tidur dan mempertahankan tidur.

d. Dampak Insomnia

Natali, dkk, menyatakan bahwa dampak kekurangan tidur pada remaja dapat menyebabKAN menurunnya prestasi akademis sekolah, meningkatkan angka ketidakhadiran di sekolah, depresi, dan kecelakaan lalu lintas. Pernyataan ini diperkuat oleh Gryglewska yang menyatakan bahwa dampak dari kekurangan tidur seseorang dapat menyebabKAN menurunnya fungsi dari kekebalan tubuh, meningkatkan berat badan,

¹⁶ Yudi Abdul Majid, dkk, "Aroma Terapi Jahe Merah Sebagai Insomnia Pada Lansia", (Kapolo Koto: Mitra Cendeki Media, 2023), hlm 45

¹⁷ Itto Nesyan Nasution, "Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur", *Jurnal psikologi*, (Vol. 1 No. 1 Tahun 2017), hlm 42

meningkatkan tekanan darah, menurunkan fungsi kognitif, serta adanya gangguan emosi pada seseorang.¹⁸

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan proses untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informasi, serta dilakukan dengan latar setting yang alamiah.¹⁹

pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus (*case study*). Studi kasus (*case study*) merupakan pendekatan yang dilakukan secara intensif terinci dan mendalam mengenai suatu hal yang diteliti baik berupa program, peristiwa, aktivitas dan lainnya untuk memperoleh pengetahuan atau informasi secara mendalam tentang hal yang diteliti.²⁰

2. Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti di lokasi penelitian perlu digambarkan secara eksplisit dalam laporan penelitian. Kehadiran peneliti adalah hal yang penting dalam penelitian kualitatif. Kehadiran peneliti yakni orang yang melakukan observasi dengan mengamati secara cermat objek penelitian tersebut. Peneliti dalam hal ini akan hadir secara langsung ke lokasi penelitian untuk mengetahui tentang kajian yang diteliti. Dalam hal ini kehadiran peneliti bertindak sebagai pengamat pada siswa MAN 3 Mataram.

¹⁸ Raudatul Zahara, dkk., "Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekan Baru", *Jurnal JOM FKp*, (Vol. 5 No. 2 Tahun 2018), hlm 279

¹⁹ Muhammad Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif", *Jurnal humanika*, (Vol. 21 No. 1 Tahun 2021), hlm 35

²⁰ *Ibid.* hlm 39

3. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi dalam penelitian ini yakni di MAN 3 Mataram. Alasan peneliti mengambil lokasi penelitian di MAN 3 Mataram karena di sekolah tersebut banyak siswa yang mengalami insomnia dan tidak tahu cara mengatasi gangguan insomnianya

4. Sumber Data

Sumber data yang di maksud dalam penelitian kualitatif adalah dari mana sumber data-data yang didapatkan peneliti. Menurut Arikunto, sumber data merupakan subjek dari mana data dapat diperoleh. Apabila dalam penelitian peneliti menggunakan wawancara atau kuesioner maka datanya berupa responden. Responden merupakan orang-orang yang merespon atau menanggapi pertanyaan-pertanyaan peneliti.

Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Sumber data primer

Sumber data primer ialah sumber data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti di lapangan. Dalam penelitian ini, sumber data primer diperoleh dari narasumber atau informan. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah guru BK dan siswa MAN 3 Mataram. Adapun jumlah siswa dalam penelitian ini sebanyak 5 siswa.

b. Sumber data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung. Data sekunder ini bisa didapatkan dari orang-orang terdekat subjek. Data sekunder ini dijadikan sebagai data tambahan untuk melengkapi data primer.

5. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti. Teknik-teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan dengan fenomena-fenomena yang ada di lapangan. Dalam pengertian yang luas observasi tidak hanya terbatas pada pengamatan yang dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung.²¹

Adapun metode observasi yang dikembangkan dalam penelitian ini yaitu observasi partisipan, artinya peneliti terlibat langsung dilokasi penelitian . observasi ini hanya berlangsung ketika siswa berada disekolah. Tujuan observasi ini adalah untuk mendapatkan data tentang objek penelitian. Ruang lingkup dalam observasi hanya ketika mereka di jam sekolah saja.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada narasumber yang ingin diteliti dan mencatat atau merekam jawaban dari narasumber. Wawancara dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan wawancara bebas (wawancara tidak terstruktur) dan wawancara terpimpin (wawancara terstruktur).²²

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur, artinya peneliti menyiapkan terlebih dahulu pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan kepada responden. pertanyaan-pertanyaan yang disiapkan oleh peneliti tercantum dalam pedoman wawancara. Dalam penelitian peneliti

²¹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm 384.

²² Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara", *Jurnal Keperawatan*, (Vol. 11 No. 1 Tahun 2007), hlm 36

mewawancarai guru BK dan siswa. Tujuan wawancara ini adalah untuk mendapatkan data yang lebih mendalam dari objek penelitian.

a. Dokumentasi

Dokumentasi dapat menjadi sumber data atau informasi penting dalam pengumpulan data. Dokumentasi dalam hal ini berbentuk surat-surat, berita, laporan, dan lainnya yang dimana sifat utama dokumentasi tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi.²³

6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses mencari dan menyusun secara sistematis, data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat memudahkan dalam memahami data temuannya dan dapat diinformasikan kepada orang lain. Berikut ini tahapan analisis data kualitatif setelah tahapan pengumpulan data.

a. Data Reduction (Reduksi Data)

Data reduksi merupakan proses memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan dan mentransformasikan data. Dengan data reduksi ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini peneliti melakukan reduksi data mengenal bentuk penerapan teknik relaksasi dalam bimbingan konseling untuk mengurangi gangguan insomnia pada siswa MAN 3 Mataram.

b. Data Display (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, selanjutnya maka harus menyajikan data supaya mudah dalam memahami apa yang terjadi dan dapat merencanakan apa yang harus

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 240.

dikerjakan berdasarkan hasil dari pemahaman tentang data yang telah didapatkan. Dalam proses penyajian data pada penelitian ini, peneliti menyajikan data mengenai faktor penyebab gangguan insomnia dan bagaimana penerapan teknik relaksasi dalam bimbingan konseling untuk mengurangi gangguan insomnia pada siswa MAN 3 Mataram.

c. Verification (verifikasi data)

Verifikasi data merupakan proses untuk menyimpulkan hasil penelitian sekaligus memverifikasi bahwa kesimpulan tersebut didukung oleh data yang telah dikumpulkan dan dianalisis.²⁴ Adapun data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah apa saja bentuk, dampak, faktor, dan bagaimana penerapan teknik relaksasi dalam mengurangi gangguan insomnia melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap sumber data yang telah ditentukan.

7. Pengecekan Keabsahan Data

Dalam sebuah penelitian, data dapat dinyatakan keabsahannya atau kevalidannya apabila ada persamaan antara apa yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti.²⁵ Adapun cara untuk pengecekan data dalam penelitian adalah sebagai berikut:

a. Perpanjangan pengamatan

Pada tahap awal ini peneliti memasuki lapangan, peneliti masih dianggap sebagai orang asing, sehingga informasi yang diberikan belum lengkap, tidak mendalam, dan masih memungkinkan banyak hal yang dirahasiakan. Dalam perpanjangan pengamatan ini, hubungan antara peneliti dengan narasumber akan terbentuk

²⁴ Samiaji Sarosa, "Anasis Data Penelitian Kualitatif", (Yogyakarta PT. Kanisius , 2021), hlm 3-4

²⁵ Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksa Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat", *Jurnal ilmiah kesehatan masyarakat*, (Vol. 12 No. 3 Tahun 2020), hlm 147

rapport, semakin akrab, saling terbuka, dan masih banyak lagi. Apabila report telah terbentuk, maka telah terjadi kewajaran dalam penelitian, dimana kehadiran peneliti tidak lagi mengganggu perilaku yang dipelajari. Selain itu hal tersebut juga dapat memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data tentang bagaimana penerapan teknik relaksasi dalam mengurangi gangguan insomnia pada siswa MAN 3 Mataram.

b. Meningkatkan ketekunan

Dalam tahap ini, peneliti dapat meningkatkan ketekunan dalam bentuk pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan itu benar atau tidak, dengan cara melakukan pengamatan secara terus menerus, membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi. Dengan demikian maka wawasan peneliti akan semakin luas dan tajam, sehingga dapat digunakan untuk memeriksa data yang ditemukannya benar atau tidak.

c. Triangulasi

Tahap selanjutnya ialah triangulasi. Triangulasi ini digunakan untuk meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, maupun interpretatif. Triangulasi juga bisa diartikan sebagai kegiatan pengecekan data melalui berbagai sumber, teknik dan waktu.

1. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber, misalnya untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi dalam bimbingan konseling, maka pengujian keabsahan data yang telah diperoleh dapat dilakukan kepada

guru BK, siswa, dan wali kelas. Data dari ketiga sumber yang berbeda tersebut, tidak diratakan, tetapi dapat dideskripsikan, dikategorikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda, dan mana spesifikasi dari tiga sumber data tersebut. Data yang telah dianalisis tersebut dapat menghasilkan surat kesimpulan yang dijadikan sebagai kesepakatan dengan tiga sumber data yang sudah ada.²⁶

2. Triangulasi teknik

Triangulasi teknik dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan data kepada sumber yang sama, namun dengan teknik yang berbeda. Misalnya data yang telah diperoleh melalui wawancara mendalam kepada narasumber terkait penerapan teknik relaksasi dalam mengurangi gangguan insomnia. Maka dilakukan pengecekan informasi kembali melalui observasi, ataupun dokumentasi kepada informan tersebut.

3. Triangulasi waktu

Triangulasi waktu dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan kembali terhadap data kepada sumber dan tetap menggunakan teknik yang sama, namun dengan waktu atau situasi yang berbeda. Misalnya, ketika ingin mengetahui penerapan teknik relaksasi dalam bimbingan konseling untuk mengurangi gangguan insomnia, maka responden sebelumnya yang telah dilakukan wawancara mendalam, diulangi lagi wawancaranya pada waktu atau situasi yang berbeda. Apabila hasil uji tetap menunjukkan data yang

²⁶ *Ibid, hlm 150*

berbeda, peneliti dapat melakukannya secara berulang hingga ditemukan kepastian data.²⁷

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan proposal skripsi berjudul “**Penerapan Teknik Relaksasi dalam Bimbingan Konseling Untuk Mengurangi Insomnia pada Siswa MAN 3 MATARAM**” terdiri atas :

BAB I : Pendahuluan, Bab ini berisi tentang ringkasan secara umum dari penelitian yang terdiri atas Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Ruang Lingkup dan Setting Penelitian, Telaah Pustaka, Kajian Teori, Metode Penelitian dan Sistematika Penulisan.

BAB II : Paparan dan Temuan Data, Pada bab ini meliputi semua paparan data dan temuan, gambaran umum tentang lokasi penelitian, Apa Itu Teknik Relaksasi. . Selanjutnya membahas terkait dengan rumusan masalah yaitu Bagaimana Penerapan Teknik Relaksasi dalam Bimbingan Konseling untuk Mengurangi Insomnia pada Siswa MAN 3 MATARAM.

BAB III : Paparan Data, Temuan data dan pembahasan dalam bab ini memaparkan tentang Bagaimana Penerapan Teknik Relaksasi dalam Bimbingan Konseling untuk Mengurangi Insomnia pada Siswa MAN 3 MATARAM.

²⁷ *Ibid, hlm 151*

BAB IV : Penutup, Merupakan bab terakhir yaitu penutup, terdiri dari kesimpulan dan saran. Kesimpulan memuat sebuah jawaban terhadap rumusan masalah dari semua temuan dalam penelitian, dan mengklarifikasi kebenaran serta kritik dan saran yang dirasa perlu untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.



Perpustakaan UIN Mataram

BAB II

FAKTOR PENYEBAB INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM

A. Gambaran Umum Lokasi penelitian

1. Letak geografis sekolah MAN 3 Mataram

Lokasi penelitian ini dilakukan di sekolah MAN 3 Mataram yang beralamat di Jl. Geguntur Raya no. 13 Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Sekolah tersebut terletak di tempat yang cukup strategis karena berada di dekat jalan raya.

2. Visi dan Misi

a. Visi MAN 3 Mataram

Terwujudnya madrasah yang mencetak peserta didik beriman, berilmu, berakhlak mulia dan terampil (insan kamil).

b. Misi MAN 3 Mataram

1. Menanamkan keimanan dan ketaqwaan melalui pengalaman ajaran agama secara komprehensif.
2. Mengoptimalkan proses kegiatan belajar dan bimbingan demi meraih penguasaan ilmu yang memumpuni.
3. Menanamkan pembiasaan berperilaku baik melalui kegiatan imtaq dan literasi Al-Qur'an serta keteladanan.
4. Membekali keahlian melalui program ko-ekstrakurikuler yang sesuai dengan bakat minat peserta didik.
5. Menjadi salah satu madrasah sebagai tempat belajar yang memberi nuansa segar dan berbeda, dengan mengutamakan penguasaan ilmu agama, IPTEK serta keterampilan.
6. Menjadi salah satu madrasah rujukan pada tahun 2030.

3. Sarana dan Prasarana

Adapun sarana dan prasarana pada MAN 3 Mataram dapat dilihat dibawah ini:

Sarana dan prasarana MAN 3 Mataram:

Tabel 2.1 Sarana dan Prasarana MAN 3 Mataram

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah
1.	Ruang Kelas	6
2.	Perpustakaan	1
3.	Ruang Guru	1
4.	Ruang Kepala Madrasah	1
5.	Ruang Tata Usaha	1
6.	Ruang BK	1
7.	Musholla	1
8.	Laboratorium Komputer	-
9.	Laboratorium Ipa	-
10.	Laboratorium Agama	1
11.	Kantin madrasah	1
12.	Toilet guru	1
13.	Toilet Siswa	2
14.	WIFI	2
15.	LCD-proyektor	1
16.	Lapangan	1
17.	UKS	1

Tabel 2.2 Data Jumlah Siswa MAN 3 Mataram

No.	Kelas	Jumlah	Laki-laki	Perempuan
1.	X A	23	14	9
2.	X B	22	10	12
3.	XI IIS	17	5	12
4.	XI MIA	25	10	15
5.	XII IIS	17	14	3
6.	XII MIA	19	11	8
	Jumlah	123	64	59

Tabel 2.3 Data Konseli

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia
1.	Muhammad Fauzan Trisnanto	Laki-Laki	16 Tahun
2.	Muhammad Mujib	Laki-Laki	16 Tahun
3.	Juwita Rahma	Perempuan	16 Tahun
4.	Fatimatu Zahroh	Perempuan	16 Tahun
5.	Erika Salsabila	perempuan	15 Tahun

B. Identifikasi Masalah Responden.

1. Identitas Responden

a. Identitas Guru BK

Nama : Amanah
Umur : 33 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Geguntur, Jempong Baru
Agama : Islam
Keahlian : Bidang keahlian dari guru bimbingan konseling mencakup berbagai keterampilan dan pengetahuan dalam membantu siswa mengatasi masalah pribadi, akademik, maupun sosial. Guru bimbingan konseling juga memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial, mengelola konflik, memberikan saran tentang keahlian siswa, dan membantu siswa merencanakan masa depan mereka. Keahlian guru bimbingan konseling mencakup konseling individu atau konseling kelompok.

b. Identitas Siswa/I MAN 3 Mataram.

1. Nama : MFT
Umur : 16 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Alamat : Alinapiah, Lingkungan Babakan Utara
Agama : Islam
Masalah : Masalah yang dialami oleh MFT adalah gangguan tidur (insomnia). Insomnia yang dialami oleh MFT sudah berlangsung selama satu bulan. Gangguan tidur yang dialami oleh MFT disebabkan oleh faktor gaya hidup dan faktor lingkungan.

2. Nama : MM
Umur : 16 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Alamat : Mapak Dasan
Agama : Islam

Masalah : Gangguan insomnia yang dialami oleh MM disebabkan oleh faktor gaya hidup dan lingkungan. MM sering diajak keluar oleh teman-temannya dan sering pulang larut malam. Gangguan tidur yang dialami oleh MM dimulai sejak dari kelas 3 SMP.

3. Nama : JR
Umur : 16 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Batu Ringgit Tj. Karang
Agama : Islam
Masalah : gangguan insomnia. Gangguan insomnia yang dialami oleh JR sudah berlangsung dari masih berada dibangku SMP. Gangguan yang insomnia yang dialami oleh JR disebabkan oleh faktor gaya hidup dan faktor psikologis. JR sering sering bermain games sampai larut malam dan walaupun mencoba tidur lebih awal JW sering merasa cemas dan tidak nyaman ketika akan memulai tidur.
4. Nama : FZ
Umur : 16 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : LMP Arab Ampenan
Agama : Islam
Masalah : Gangguan tidur (Insomnia). Gangguan insomnia yang dialami oleh FZ sudah berlangsung selama 5 bulan. Gangguan insomnia yang dialami oleh FZ disebabkan oleh psikologis dan gaya hidup yang kurang sehat seperti kecanduan gadget.
5. Nama : ES
Umur : 15 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Gajah Mada, Jempong Barat
Agama : Islam

Masalah : Gangguan tidur (Insomnia). Ggangguan tidur yang dialami oleh ES sudah berlangsung sejak masih duduk dibangku SMP. Gangguan tidur yang dialami oleh ES disebabkan oleh faktor gaya hidup.

C. Analisis wawancara

a. Deskripsi Masalah

1. Responden Berinisial MFT

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang tercantum dalam wawancara sebagai berikut:

Masalah yang saya alami adalah kesulitan untuk memulai tidur. kesulitan dalam memulai tidur ini sudah saya alami selama 1 bulan. Saya mulai sulit memulai tidur ketika saya sering keluar bersama teman-teman saya sampai larut malam dan saya juga sering main HP sebelum tidur seperti main games dan nonton video.²⁸

2. Responden Berinisial MM

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden peneliti menemukan data sebagai berikut:

gangguan tidur yang saya alami ini sudah berlangsung semenjak saya masih duduk di bangku kelas 3 SMP. Saya sering kesulitan memulai tidur dan walaupun saya sudah bisa tidur, saya sering terbangun lagi. Biasanya saya sering merasa mengantuk di jam 8-9 tetap jika lewat dari jam tersebut saya tidak merasa mengantuk lagi.²⁹

3. Responden Berinisial JR

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, peneliti menemukan data sebagai berikut:

Saya sudah mengalami gangguan insomnia ini semenjak SMP, yang saya rasakan setiap pagi itu pusing dan mengantuk. Saya mulai kesulitan tidur

²⁸ Muhammad Fauzan Trisnanto, Wawancara, Mataram, 23 januari 2024

²⁹ Muhammad Mujiburrahman, Wawancara, Mataram, 23 januari 2024

*ketika saya sering bermain games sampai larut malam dan saya sering, cemas, dan gelisah ketika hendak memulai tidur.*³⁰

4. Responden Berinisial FZ

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden peneliti menemukan data sebagai berikut:

*“Gangguan tidur yang saya alami sudah berlangsung selama 5 bulan. Saya kesulitan tidur pada malam hari disebabkan karena tidur siang, nonton, dan sering bermain games sampai larut malam. Dari kurang tidur yang saya alami di malam hari saya sering merasa mengantuk ketika pagi hari, pusing, dan saya juga merasa gampang emosi.”*³¹

5. Responden Berinisial ES

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, peneliti menemukan data sebagai berikut:

*“Saya kurang tidur di malam hari disebabkan karena saya sering main HP sampai larut malam. Biasanya saya mulai merasa mengantuk jam 3/4 pagi dan setelah itu saya harus siap-siap buat berangkat ke sekolah. Saya sering merasa pusing dan sering mengantuk ketika berada di dalam kelas. Saya sering mencoba untuk tidur lebih awal, tetapi sangat sulit untuk memulai tidur dan pada akhirnya tetap main HP.”*³²

Perpustakaan UIN Mataram

³⁰ Juita Rahma, Wawancara, Mataram, 23 januari 2024

³¹ Fatimatuzzahro, Wawancara, Mataram, 23 januari 2024

³² Erika Salsabil, Wawancara, Mataram, 23 januari 2024

D. Faktor Penyebab Gangguan Insomnia pada Siswa MAN 3 Mataram

Berdasarkan observasi dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada beberapa siswa dan guru BK MAN 3 Mataram, ditemukan beberapa data di lokasi penelitian terkait gangguan insomnia, diantaranya adalah faktor penyebab terjadinya gangguan insomnia dan dampak dari gangguan insomnia.³³

Penyebab terjadinya gangguan insomnia bisa melalui berbagai macam faktor, seperti faktor lingkungan, gaya hidup, dan bahkan bisa terjadi karena kondisi fisik yang diderita. ³⁴Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa rata-rata faktor penyebab terjadinya insomnia pada siswa MAN 3 Mataram adalah faktor gaya hidup dan lingkungan yang kurang sehat. Sebagaimana yang disampaikan oleh guru bimbingan dan konseling mengatakan:

Berikut adalah faktor penyebab gangguan insomnia pada siswa MAN 3 Mataram :

1. Faktor psikologis

kondisi psikologis yang buruk seperti stres berlebihan, gelisah, depresi dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi produktivitas, menyebabkan ketidakmampuan mengerjakan sesuatu dan bahkan mengakibatkan seseorang susah untuk tidur. Sebagaimana hasil wawancara dengan siswa MAN 3 Mataram yang berinisial JR dan FZ. Wawancara dengan responden sebagai berikut:

a. Responden berinisial JR

*“Saya sering merasa gelisah/ khawatir, stress dan depresi karena merasa terbebani oleh tugas-tugas sekolah dan di tuntut untuk mendapatkan nilai yang bagus”.*³⁵

b. Responden berinisial FZ

*“Hal yang hampir sama juga dikatakan oleh responden yang berinisial FZ Saya sering merasa stress, banyak pikiran dan merasa khawatir jika ada tugas yang tidak bisa saya selesaikan. Saya juga merasa terbebani oleh tugas-tugas dari sekolah yang tidak bisa saya selesaikan”.*³⁶

³³ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 23 Januari 2024

³⁴ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, Januari 2024.

³⁵ Juwita Rahma, *Wawancara*, Mataram, 23 Januari 2024

2. Sakit Fisik

sakit fisik juga bisa menjadi penyebab terjadinya gangguan insomnia. Rasa sakit yang ditimbulkan dapat menyebabkan seseorang susah memulai tidur ataupun mempertahankan tidurnya. Dari data observasi wawancara yang dilakukan oleh peneliti lapangan tidak menemukan siswa yang mengalami sakit fisik.³⁷

3. Faktor Gaya Hidup

Gaya hidup yang tidak sehat dapat menghalangi kepuasan ketika tidur atau tidak bisa tidur. gaya hidup yang kurang baik misalnya main media sosial sampai larut malam, melakukan pekerjaan yang menguras pikiran. Dari faktor gaya hidup ini hanya responden yang berinisialkan MFT dan MM

a. Responden MFT

*“Saya sering tidur larut malam karena sering ngobrol, main game sampai waktu tidur saya terlewatkan. Biasanya saya sering merasa mengantuk ketika jam 9-10, tetapi jika jam tidur saya sudah lewat saya sangat sulit untuk memulai tidur”.*³⁸

b. Responden MM

*“Saya sering sering main game sampai larut malam. Selain main game saya juga ngobrol-ngobrol dengan teman-teman sampai larut malam. Terkadang walaupun saya tidak keluar rumah saya sering main HP sampai larut malam”.*³⁹

c. Responden JR

*“penyebab saya jarang tidur bahkan susah tidur di malam hari karena saya sering bermain game. Selain bermain game saya juga sering nonton-nonton video sampai larut malam”.*⁴⁰

³⁶ Fatimatuzzahroh, Wawancara, Mataram, 23 Januari 2024

³⁷ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 24 Januari 2024

³⁸ Muhammad Fauzan Trisnanto, Wawancara, Mataram, 23 Januari 2024

³⁹ Muhammad Mujib, Wawancara, Mataram, 23 Januari 2024

⁴⁰ Juwita Rahma, Wawancara, Mataram, 23 Januari 2024

4. Penggunaan obat-obatan

Penggunaan obat-obatan bisa menjadi faktor penyebab terjadinya gangguan insomnia. dalam penelitian ini hanya 1 siswa yang sering mengonsumsi obat-obatan yaitu responden yang berinisial MM.

a. Responden MM

*“Saya merasakan sakit kepala dan pusing setiap pagi dan saya sering minum obat untuk menghilangkan rasa sakit yang saya derita. Meminum obat sakit kepala sering saya lakukan jika rasa sakitnya sudah tidak bisa saya tahan”.*⁴¹

5. Lingkungan

Lingkungan menjadi salah satu penyebab terjadinya insomnia. lingkungan yang kurang sehat atau lingkungan yang kurang nyaman dapat mengganggu kualitas atau kuantitas tidur seseorang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa MAN 3 Mataram hanya MFT.

a. Responden MFT

*“Penyebab gangguan insomnia yang saya alami karena sering keluar bersama teman-teman saya dan biasanya pulang sudah larut malam. Selain itu penyebab saya susah memulai tidur karena terkadang keadaan kamar saya yang berantakan dan keadaan suhu kamar saya yang kadang terlalu panas ataupun terlalu dingin”.*⁴²

⁴¹ Muhammad Mujib, Wawancara, Mataram, 23 Januari 2024

⁴² Muhammad Fauzan Trisnanto, Wawancara, Mataram, 23 Januari 2024

E. Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Gangguan Insomnia pada Siswa MAN 3 Mataram

Dari hasil pengamatan dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa MAN 3 Mataram peneliti mencoba menganalisis faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan insomnia pada siswa MAN 3 Mataram, karena tidak semua faktor penyebab dalam teori menjadi penyebab terjadinya gangguan insomnia yang dialami oleh siswa. Berikut adalah uraian penjelasan faktor penyebab gangguan insomnia:

1. Faktor Psikologis

Pada dasarnya kondisi psikologi yang kurang baik dapat menyebabkan terjadinya stress, kecemasan, dan depresi yang mengakibatkan sakit fisik seperti sakit kepala, pusing, dan tekanan darah tinggi sehingga mengakibatkan kesulitan tidur.

Stress yang berlebihan dapat mengakibatkan seseorang merasa gelisah, takut, bahkan tertekan. Kondisi psikologis yang kurang baik dapat menyebabkan terjadinya kesulitan tidur baik itu karena kekhawatiran yang berlebihan atau bahkan tuntutan dari seseorang yang tidak bisa kita kabulkan dan memikirkan sesuatu yang belum terjadi.⁴³

Sebuah penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dewi Setia Ningsih dan Rani Indah Permata Sari menjelaskan bahwa stress yang dialami oleh remaja adalah stress karena tugas dan masalah sekolah. Tingkat stress atau cemas saat mendapat tugas dari sekolah atau saat akan melaksanakan ujian sangat berpengaruh dalam ketenangan tidur seseorang, sehingga ada hubungan faktor psikologi dengan kualitas tidur.⁴⁴

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Ghina Rana Hanifa dkk, menjelaskan dalam penelitiannya bahwa faktor yang berkaitan dengan insomnia adalah stress. Hal ini melingkup tekanan psikologis. Stress dapat disebabkan

⁴³ Muhammad Alamsyah Nasution, dkk, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas", *JurnalBuletin Kesehatan*, (Vol.6 No. 2 Tahun 2022), hlm. 181

⁴⁴ Dewi Setia Ningsih dan Rani Indah Permata Sari, "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekan Baru", *Jurnal ensklopedia*, (Vol. 2 No. 2 Tahun 2020), hlm, 264.

oleh sebuah tuntutan misalnya tuntutan tugas atau pekerjaan. seseorang yang mengalami kecemasan, stress, depresi cenderung mengalami insomnia.⁴⁵

2. Sakit fisik

Sakit fisik juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia, misalnya seperti adanya rasa sakit. Rasa sakit yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Ketika seseorang merasa tidak nyaman makan akan sangat sulit untuk tertidur. Berdasarkan paparan data diatas tidak ada responden yang mengalami gangguan insomnia karena sakit fisik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ghina Rana dkk, menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kondisi kesehatan fisik yang baik, memiliki kecenderungan kesulitan tidur yang rendah. Kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sakit fisik yang tidak dapat disembuhkan.⁴⁶

3. Faktor Gaya Hidup

Gaya hidup yang tidak sehat dapat menghalangi kepuasan ketika tidur atau tidak bisa mendapatkan kualitas tidur yang baik, misalnya seperti main media sosial sampai larut malam, melakukan pekerjaan yang menguras pikiran di tengah malam. Gaya hidup yang kurang sehat ini jika tidak diubah makan akan berdampak buruk terhadap kualitas tidur. Dalam sebuah penelini yang dilakukan oleh Putri Wadira Dwiyaniti dan kawan-kawan menjelaskan dalam penelitiannya bahwa gaya hidup yang kurang sehat dapat menyebabkan seperti kecanduan *gadget* dapat kesulitan untuk tidur.⁴⁷

Dalam sebuah penelitian lain yang dilakukan oleh Fajar Arya Nugraha dkk, menjelaskan dalam penelitiannya bahwa gadget dapat mempengaruhi seseorang untuk selalu aktif dalam menggunakannya hingga larut malam. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar dari orang-orang sering berkomunikasi baik lewat

⁴⁵ Ghina Rana Hanifa, dkk, “Gambaran Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa Pandemi Covid-19: Studi Literatur”, *Jurnal kesehatan syiah kuala*, (Vol. 23 No. 1 Tahun 2023), hlm. 111

⁴⁶ Ghina Rana Hanifa, dkk, “Gambaran Gangguan Tidur Insomnia Pada....”, hlm. 112

⁴⁷ Putri Wandira Dwiyaniti, dkk, “Analisis Faktor Kejadian Insomnia Pada Remaja Dikelurahan Ciprdak Jakarta Selatan”, *Malahayati nursing journal*, (Vol.5 No.7 Tahun 2023), hlm.2161

via email, sms, telponan bahkan searching internet hingga malam hari. Dalam sebuah survei menyatakan bahwa kebiasaan menyimpan ponsel yang masih dalam keadaan aktif juga merupakan faktor yang dapat mengganggu tidur seseorang.⁴⁸

4. Penggunaan obat-obatan

penggunaan obat-obatan juga bisa menjadi faktor penyebab terjadinya insomnia. mengonsumsi obat-obatan yang berlebihan dapat menyebabkan insomnia karena didalam obat-obatan tersebut memiliki banyak kandungan seperti kafein. Kafein biasanya terdapat dalam kopi tetpi kafein ini juga bisa terdapat dalam obat-obatan seperti obat peredang nyeri dan obat sakit kepala.

mengonsumsi obat penurun rasa sakit kepala seperti panadol extra dan bodrex migrain. Obat seperti panadol extra dan bodrex migrain termasuk dalam kategori obat analgesic dan antipiretik. Sakit atau nyeri tanpa menghilangkan kesadaran. Obat seperti ini biasanya digunakan ketika sakit kepala atau sakit gigi. Obat analgetik dibagi menjadi 2 macam yaitu analgetik opioid/narkotik dan analgetik non narkotik.⁴⁹

Contoh dari obat analgetik narkotik adalah kodein, sedangkan contoh dari obat analgetik non narkotik adalah obat sakit kepala atau obat-obat yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri yang lain. Obat analgetik jenis non narkotik dapat meredakan nyeri kepala/sakit kepala dan nyeri pada gigi. Adapun obat-obatan pereda rasa sakit seperti panadol extra memiliki kandungan parasetamol dan kafein. Pengkonsumsian kafein dapat membuat tubuh kita menjadi lebih segar dan tidak merasakan ngantuk.⁵⁰

⁴⁸ Fajar Arya Nugraha, dkk, “ Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP 254 Jakarta”, *Malahayati nursing Journal*, (Vol. 5 No. 9 Tahun 2023), hlm. 3067

⁴⁹ Asyraf Vivaldi Wardoyo dan Rasmi Zakiah Oktarlina, “Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut”, *Jurnal ilmiah kesehatan sandi husada*, (Vol. 10 No. 2 Tahun 2019), hlm. 158

⁵⁰ Adha Zahara, dkk, “Penggunaan Analgetik dan Antipretik Pada Masyarakat Secara Swamedikasi”, *Jurnal kesehatan muhammadiyah*, (Vol. 4 No. 1 Tahun 2023), hlm. 15

5. Lingkungan

lingkungan menjadi faktor penyebab insomnia yang paling sering dikeluhkan karena lingkungan yang kurang sehat atau lingkungan yang tidak nyaman dapat mengganggu kualitas atau kuantitas tidur seseorang. Lingkungan yang kurang nyaman yang dimaksud seperti kondisi kamar yang berantak, suhu kamar yang terlalu panas atau terlalu dingin. Kondisi lingkungan yang seperti ini dapat membuat seseorang kesulitan untuk tidur.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fajar Arya Nugraha dan kawan-kawan yang berjudul analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang salah satunya adalah faktor lingkungan.⁵¹

Dalam Penelitian lain yang dilakukan oleh Dian Indriana dkk, menjelaskan dalam penelitiannya bahwa jika seseorang dapat mempertahankan tingkat kenyamanan lingkungan seperti suhu yang tidak terlalu panas dan kondisi kamar yang nyaman makan akan memberikan tidur yang cukup dan berkualitas, tetapi jika kondisi kamar atau suhu yang tidak stabil maka dapat menyebabkan seseorang susah untuk tidur dan mendapatkan kualitas tidur yang buruk.⁵²

Perpustakaan UIN Mataram

⁵¹ Fajar Arya Nugraha, dkk, Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan....., hlm 3072

⁵² Dian Indriana, dkk, “Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyojati Kraksaan Probolinggo”, *Jurnal Ilmu Kesehatan mandira cendikia*, (Vol. 2 No. 6 Tahun 2023), hlm. 183

BAB III

PROSES PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM

A. Proses Penerapan Teknik Relaksasi

1. Analisis Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dilapangan dengan siswa dan guru bimbingan dan konseling di MAN 3 Mataram. Hal pertama yang dilakukan sebelum melakukan teknik relaksasi pada siswa ini, peneliti melakukan sosialisasi di kelas dengan bantuan guru BK supaya memudahkan peneliti mengetahui mana siswa yang menderita insomnia dan ingin untuk diberikan teknik relaksasi untuk mengurangi insomnia. Hal ini disampaikan oleh guru bimbingan konseling dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

a. Wawancara guru BK

*“Cara mengetahui mana siswa yang menderita gangguan insomnia dan mau melakukan teknik relaksasi yang peneliti tawarkan bisa langsung masuk ke kelas dan bisa menanyakan kepada siswa/i yang ada di dalam kelas. Hal tersebut dilakukan supaya memudahkan peneliti untuk mendapatkan hasil yang diinginkan karena jika guru BK yang memilih siswa mana yang dijadikan sebagai subjek penelitian ada kemungkinan siswa/i tidak sukarela dalam melakukan tekniknya dan akan mempersulit penerapan teknik relaksasinya. Jadi untuk mempermudah penerapan tekniknya peneliti bisa langsung menanyakan kepada siswa/i siapa yang mau menjadi subjek penelitian dan mau menerapkan teknik relaksasi untuk mengurangi insomnia. Walaupun disini tidak ada ruangan khusus untuk melakukan konseling, nanti kita bisa meminjam ruang guru untuk menjadi tempat kita memberikan teknik relaksasi ini.”*⁵³

Setelah peneliti mengetahui siswa/i yang mengalami insomnia, peneliti langsung melakukan wawancara dengan siswa/I yang menderita insomnia untuk menanyakan kesediaan para siswa untuk mengikuti penerapan teknik relaksasi ini

⁵³ Amanah, *Wawancara, Mataram*, 22 Januari 24.

untuk mengurangi gangguan insomnia dan memberi pengenalan sedikit terkait teknik relaksasi yang akan mereka terapkan untuk mengurangi gangguan insomnia.

b. Responden berinisial MFT

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa/I MAN 3 Mataram hanya beberapa siswa saja yang mengetahui tentang teknik relaksasi ini. Hal tersebut disampaikan oleh subjek MH, dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“Untuk teknik relaksasi ini, sebelumnya saya pernah mendengarnya akan tetapi tidak pernah melakukan teknik relaksasi karena itu saya ingin mencoba teknik relaksasi ini untuk mengurangi gangguan insomnia yang saya alami dan bisa mendapatkan manfaat-manfaat yang lain dari penerapan teknik ini.”⁵⁴

c. Responden berinisial MM

“Mengenai teknik relaksasi ini, saya tidak pernah mendengarnya apalagi mempraktekannya, tetapi dari penjelasan kakak di dalam kelas tadi saya jadi tertarik untuk mencoba teknik relaksasi ini karena saya juga sering kesulitan memulai tidur jika jam tidur saya sudah lewat”⁵⁵

d. Responden berinisial JR

Saya tidak tahu tentang teknik relaksasi bahkan saya tidak tahu gimana proses dalam teknik relaksasi ini, tetapi karena tadi sudah dijelaskan mengenai teknik relaksasi ini dapat membantu untuk mengurangi insomnia saya jadi ingin mencoba teknik relaksasi ini.

e. Responden berinisial FZ

“Sebenarnya saya kurang tahu bahkan masih bisa dikatakan saya tidak tahu banyak tentang teknik relaksasi ini, tapi yang membuat saya ingin mengetahui sekaligus mencoba teknik relaksasi ini karena masalah insomnia yang saya alami”

f. Responden berinisial ES

“Saya tidak tahu mengenai teknik relaksasi ini karena saya tidak pernah mendengar tentang tehnik ini. Saya tidak pernah mendengar tentang tehnik ini karena saya tidak “

⁵⁴ Muhammad Fauzan Trisnanto, *Wawancara*, Mataram, 23 Januari 2024.

⁵⁵ Muhammad Mujib, dkk, *Wawancara*, 23 Januari 2024.

2. Tahapan Pemberian Teknik Relaksasi untuk mengurangi Insomnia pada Siswa MAN 3 Mataram

Berdasarkan hasil temuan peneliti dilapangan tentang proses penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi gangguan insomnia pada siswa MAN 3 Mataram melalui proses observasi dan wawancara. Berikut adalah hasil observasi dan wawancara.

Pelaksanaan teknik relaksasi terdiri dari beberapa tahapan. Tahapan awal dari teknik relaksasi adalah tahapan persiapan. Hal-hal yang harus dipersiapkan sebelum melakukan teknik relaksasi adalah ruangan yang nyaman, tidak berisik, dan jauh dari keramaian. Tahapan kedua adalah tahapan pelaksanaan, dalam tahapan pelaksanaan ini guru BK menjelaskan terlebih dahulu apa itu teknik relaksasi dan menjelaskan tahapan-tahapan dari teknik relaksasi yang akan dipraktekkan. Tahapan ketiga adalah tahapan penutup, pada tahap ini para responden bersiap-siap untuk beristirahat setelah melakukan relaksasi. Tahapan terakhir adalah tahapan evaluasi, pada tahapan ini guru BK menanyakan kembali perasaan responden setelah selesai melakukan teknik relaksasi.⁵⁶

Dari tahapan-tahapan teknik relaksasi bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari pemberian teknik relaksasi. Pemberian teknik relaksasi tidak hanya dilakukan sekali saja, tetapi teknik relaksasi diulang-ulang supaya para responden bisa memahami dan mengingat gerakan-gerakan teknik relaksasi yang sudah dipraktekkan. Teknik relaksasi ini juga tidak hanya dilakukan ketika berada disekolah, tetapi ketika para responden berada diluar sekolah, misalnya ketika hendak tidur para responden dianjurkan mempraktekkan teknik yang sudah diberikan oleh guru BK supaya para responden bisa mengatasi masalah-masalah yang dialaminya.⁵⁷

⁵⁶ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 25 januari 2024.

⁵⁷ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 25 januari 2024.

a. Tahapan Persiapan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

Dalam proses pemberian teknik relaksasi otot progresif dilakukan oleh guru bimbingan konseling terlebih dahulu guru bimbingan konseling melakukan persiapan sebelum melakukan teknik relaksasi adapun tahapan persiapan itu seperti memposisikan tubuh konseli secara nyaman, konseli diinstruksikan untuk duduk semi fowler dengan rileks, mata tertutup melonggarkan pakaian disekitar leher dan pinggang.⁵⁸

Selain dari tahapan diatas guru bimbingan konseling juga menjelaskan tahapan-tahapan teknik relaksasi otot progresif secara rinci sehingga membuat siswa mudah memahami tahapan-tahapan dari teknik relaksasi otot progresif.⁵⁹ Hal tersebut disampaikan oleh guru bimbingan konseling dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

b). Guru BK MAN 3 Mataram

“Sebelum mempraktekkan teknik relaksasi otot progresif terlebih dahulu saya menjelaskan tahapan-tahapan dari teknik relaksasi otot progresif kepada para siswa supaya siswa bisa mengerti dan memahami setiap gerakan dari setiap gerakan teknik relaksasi otot progresif. Selain menjelaskan tahapan-tahapan dari teknik relaksasi otot progresif kepada siswa ada beberapa hal yang perlu disiapkan sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif, seperti ruangan yang nyaman dan sunyi supaya tidak mengganggu dalam proses berlangsungnya praktek teknik relaksasi otot progresif”. “Untuk penerapan teknik ini harus dilakukan secara terus menerus untuk bisa mendapatkan hasil yang diinginkan. Tahapan awal dimulai dari teknik ini adalah tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, tahapan penutup, dan tahapan evaluasi. Tujuannya ialah untuk merilekskan otot-otot,

⁵⁸ Obsevasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 25 januari 2024.

⁵⁹ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 25 januari 2024

supaya bisa mendapatkan kenyamanan dan dapat beristirahat melakukan aktivitas”⁶⁰

Dalam proses pemberian teknik relaksasi otot progresif ini, peneliti melihat secara langsung proses penerapan tekniknya, dimulai dari tahap persiapan sampai tahap evaluasi. Peneliti juga melihat secara langsung bagaimana cara guru bimbingan konseling menginstruksikan siswa untuk mengikuti tahapan-tahapan teknik relaksasi otot progresif.⁶¹

Pemberian teknik relaksasi ini dilakukan secara berulang ulang supaya siswa bisa mengingat dan memahami setiap tahapan teknik ini dan bisa melakukan secara mandiri. Selain pemberian teknik ini, guru bimbingan konseling menyarankan supaya para siswa mempraktekkan teknik ini sebelum tidur.⁶²

b. Tahapan Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Proses pemberian teknik relaksasi otot progresif dilakukan oleh guru bimbingan konseling di ruang guru kepada siswa MAN 3 Mataram yang mengalami gangguan insomnia secara rinci, sehingga membuat siswa mudah memahaminya. Pemberian teknik relaksasi ini dilakukan secara berulang ulang supaya siswa bisa mengingat dan memahami setiap tahapan teknik ini dan bisa melakukan secara mandiri. Selain pemberian teknik ini, guru bimbingan konseling menyarankan supaya para siswa mempraktekkan teknik ini sebelum tidur.⁶³

Dalam tahapan ini guru bimbingan konseling mulai mengajarkan kepada siswa gerakan-gerakan dari teknik relaksasi otot progresif. Gerakan dalam teknik relaksasi otot progresif meliputi gerakan tangan, wajah, leher, punggung, dada, perut, dan kaki. Dari

⁶⁰ Amanah, Wawancara, Mataram, 22 januari 2024.

⁶¹ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 25 Januari 2024

⁶² Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 25 Januari 2024

⁶³ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataam, 25 Januari 2024.

setiap gerakan yang dilakukan, guru bimbingan konseling menginstruksikan kepada siswa supaya ditegangkan dan setelah itu merilekskan. Gerakan-gerakan pada teknik relaksasi otot progresif dilakukan supaya siswa bisa merasakan ketegangan dan sekaligus merasakan rileks dan nyaman setelah melakukan gerakan-gerakan dari teknik relaksasi otot progresif. Ketika otot-otot merilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi maka dapat membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman.⁶⁴

Dalam sebuah wawancara lain guru BK juga memaparkan gerakan-gerakan dalam teknik relaksasi otot progresif. Hasil wawancara tersebut tercantum sebagai berikut:

“Teknik relaksasi ini memiliki 14 gerakan. Pada setiap gerakan pada teknik ini responden diminta untuk menegangkan otot-otot dimulai dari tangan sampai ke kakai. Hal tersebut dilakukan supaya responden bisa merasakan ketegang dan sekaligus merasakan rileks setelahnya”⁶⁵

c. Tahap Penutup.

Dalam tahapan penutup ini, responden bersiap-siap untuk istirahat setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif yang diberikan oleh guru bimbingan konseling.

“Tahap penutup ini digunakan untuk menanyakan kembali bagaimana perasaan responden setelah melakukan teknik relaksasi dan sekaligus digunakan untuk istirahat setelah melakukan teknik relaksasi”⁶⁶

d. Tahap evaluasi.

Pada tahap ini guru bimbingan konseling menanyakan kembali perasaan responden setelah melakukan teknik relaksasi. Tahapan evaluasi ini

⁶⁴ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 25 Januari 2024

⁶⁵ Amanah, *Wawancara*, Mataram, 23 Januari 2024

⁶⁶ Amanah, *Wawancara*, Mataram, 23 Januari 2024

dilakukan untuk mengetahui apa yang dirasakan oleh responden setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif.⁶⁷

Tahap evaluasi ini hampir mirip dengan tahapan penutup sama-sama menanyakan perasaan responden setelah melakukan teknik relaksasi. Tetapi pada tahapan evaluasi ini tidak langsung menanyakan perasaan responden setelah melakukan teknik relaksasi melainkan 1 minggu setelah melakukannya ketika berada di rumah. Tahapan evaluasi tidak dilakukan setelah selesai melakukan teknik relaksasi, tetapi tahapan evaluasi dilakukan 1 minggu setelah dilakukannya teknik relaksasi. Waktu 1 minggu ini digunakan untuk melatih siswa supaya melakukan teknik relaksasi secara mandiri ketika berada di rumah.”⁶⁸

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru BK, peneliti mendapatkan data sebagai berikut:

1) Responden berinisial MFT

Hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling terhadap siswa MAN 3 Mataram tercantum dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“peneliti mendapatkan data bahwa responden dengan inisial MFT dapat merasakan perbedaan anatar sebelum melakukan teknik relaksasi dan sesudah melakukan teknik relaksasi. Sebelum melakukan teknik relaksasi responden sering merasakan badannya berat dan merasa pusing ketika bangun dipagi hari. Responden memaparkan bahwa ketika melakukan teknik relaksasi untuk pertama kalinya responden langsung merasakan adanya dampak setelah melakukan teknik relaksasi. Responden merasakan badannya lebih ringan dan segar ketika melakukan gerakan di sekitar bahu dan punggung. sedangkan untuk gangguan insomnia yang dideritanya, responden mulai bisa tidur lebih cepat setelah sering melakukan teknik relaksasi sebelum tidur dan

⁶⁷ Tiara Nurbaiti Nusa, “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien STEMIM Di Ruang CVCU RSUD Prof. Aloi Saboe”, *Jurnal vitalator*, (Vol.1 No.2 Tahun 2023), hlm.94

⁶⁸ Obsevasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 01 februari 2024

merasa sangat rileks ketika melakukan gerakan di bagian wajah dan bagian kaki. Responden juga memaparkan bahwa ketika selesai melakukan teknik relaksasi otot progresif responden langsung mencoba untuk tidur walaupun pada awalnya sangat susah untuk mulai tidur lebih cepat karena biasanya sebelum tidur sering main game, tetapi karena sering mencoba tidur lebih awal akhirnya ia bisa tidur dan tidak merasakan pusing ketika bangun dipagi hari.⁶⁹

2) Responden berinisial MM

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan guru bimbingan konseling dengan responden MM hasil bahwa Setelah melakukan teknik relaksasi yang diberikan oleh guru bimbingan konseling responden lebih gampang mengantuk setelah mempraktekannya dan setiap selesai melakukan tekniknya responden juga sering menguap yang biasanya jarang mengantuk dibawah jam 12. Adapun dampak lain dari teknik yang diberikan oleh guru bimbingan konseling adalah dapat membuat badanny lebih terasa segar dan nyaman. Ketika badannya terasa rileks responden merasa lebih gampang untuk tidur dan mempertahankan tidur dan biasanya sering terbangun dari tidur karena badan terasa pegal sehingga merasa kurang nyaman ketika tidur. Gangguan tidur (insomnia) yang derita mulai berkurang dan membuat badannya terasa segar dan tidak pusing ketika bangun dipagi hari. Tetapi dampak-dampak yang dirasakan dari teknik relaksasi yang diberikan guru bimbingan konseling tadi itu hanya bertahan selama beberapa hari. Gangguan tidur (insomnia) kembali dirasakan ketika responden mulai jarang mempraktekkan teknik relaksasi yang diberikan dan kembali melakukan kebiasaan-kebiasaan seperti main games sampe larut malam dan sering ikut nongkrong sampai larut malam.”⁷⁰

3) Responden berinisial JR

⁶⁹ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 01 Februari 2024

⁷⁰ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 01 Februari 2024

Hasil evaluasi dengan responden yang berinisialkan JR menemukan hasil bahwasanya responden merasakan adanya perbedaan yang dirasakan sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi. Sebelum melakukan teknik relaksasi ia sering merasa badan pegal-pegal setelah beraktivitas seharian dan sering mencoba istirahat dengan cara tidur setelah beraktivitas, tetapi ketika bangun badannya masih terasa pegal. Responden juga mengatakan sebelum melakukan teknik relaksasi ia sering merasa kurang nyaman ketika hendak mulai tidur dan sering memikirkan hal-hal yang sudah dilakukan seharian, tetapi setelah melakukan teknik relaksasi keluhan yang dikatakan sebelumnya mulai berkurang. Responden memaparkan ketika menerapkan teknik relaksasi untuk pertama kalinya ia tidak merasakan ada perbedaan sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi, tetapi setelah sering melakukan teknik relaksasi responden mulai merasakan adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah menerapkan teknik relaksasi. Dampak positif yang paling ia rasakan setelah sering melakukan teknik relaksasi ialah badannya terasa lebih segar dan tidak terasa pegal. Adapun dampak yang di rasakan setelah menerapkan teknik relaksasi terhadap gangguan insomnia yang di derita ialah merasa lebih fit dan segar Ketika bangun dipagi hari. Reponden memaparkan lagi bahwa ia masih tidak bisa merubah jam tidurnya ketika ia baru menerapkan teknik relaksasi yang diberikan oleh guru bimbingan konseling selama beberapa hari dikarenakan selalu nonton ditengah malam.”⁷¹

4) Responden berinisial FZ

Hasil evaluasi yang dilakukan dengan responden berinisial FZ menemukan hasil bahwasanya teknik relaksasi otot progresif yang diberikan oleh guru BK sangat membantu untuk mengurangi gangguan insomnia yang diderita. Instruksi yang diberikan membantu memahami Langkah-langkah tekniknya dan bisa menerapkannya sendiri sebelum

⁷¹ Juwita Rahma, *Wawancara*, Mataram, 1 Febuari 2024.

tidur. Pada awalnya merasa kesulitan memusatkan perhatian pada setiap bagian tubuh, tetapi karena sering mengulang-ulang teknik yang diberikan jadinya bisa memusatkan perhatiannya ke setiap bagian tubuh. Setelah sering mempraktekan teknik relaksasi yang diberikan oleh guru bimbingan konseling saya merasa lebih tenang dan rileks. Sebelumnya, responden sering kesulitan tidur karena pikiran yang terus berputar, tetapi sekarang lebih mudah untuk melepaskan pikiran-pikiran yang terus berputar. Responden juga merasakan hal positif dari teknik relaksasi yang diberikan. Pola tidur atau kualitas tidur sudah mulai berubah, biasanya responden sering terbangun di malam hari dan ketika responden mencoba tidur lebih cepat, sedangkan sekarang responden bisa tidur lebih awal dan tidak sering terbangun ditengah malam dan tidurnya terasa lebih nyenyak. Responden juga memaparkan bahwa teknik relaksasi otot progresif yang diberikan oleh guru BK sangat membantu meresapi sensasi rileks di seluruh bagian tubuh dan merasa lebih mampu menghadapi stress sehari-hari dan itu mempengaruhi tidur secara positif.⁷²

5) Responden berinisial ES

Hasil evaluasi dengan responden terakhir yang berinisial ES mendapatkan hasil bahwasanya Sebelum responden mencoba teknik relaksasi sering merasa pusing, lemas, dan sering sekali mengantuk di dalam kelas, selain itu juga saya sering emosian baik itu karena masalah sepele atau tidak. Setelah praktekkan teknik relaksasi oleh guru bimbingan konseling saya merasa bisa mengendalikan emosi saya dan bisa memaklumi yang dilakukan teman-temannya. Setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif sebelum tidur, responden bisa tidur lebih nyaman dan nyenyak karena bisa melepaskan ketegangan-ketegangan

⁷² Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 01 Februari 2024

tubuh akibat aktivitas sehari-hari yang awalnya saya kesulitan tidur karena pikiran yang berputar-putar dan sulit untuk merilekskan tubuh.⁷³

B. Analisis Hasil Pemberian Teknik Relaksasi pada Siswa MAN 3 Mataram

1. Tahapan persiapan teknik relaksasi

Dalam proses pemberian teknik relaksasi otot progresif dilakukan oleh guru bimbingan konseling di ruang BK kepada siswa MAN 3 Mataram sebelum pelaksanaan teknik relaksasi tersebut terlebih dahulu guru bimbingan konseling menjelaskan tahapan-tahapan teknik relaksasi otot progresif secara rinci sehingga membuat siswa mudah memahami tahapan-tahapan dari teknik relaksasi otot progresif. Adapun tahapan-tahapan tersebut antara lain seperti tahapan persiapan, pelaksanaan, tahapan penutup, dan tahapan evaluasi.⁷⁴

Tahapan persiapan dalam pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif pada siswa MAN 3 Mataram diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Indriana Bili Resti yang mengatakan dalam penelitiannya bahwasanya tujuan dari tahapan awal dari pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menjelaskan kepada klien tentang manfaat-manfaat dari teknik relaksasi otot progresif dan prosedur dari teknik relaksasi yang diberikan.⁷⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Indriana Bili Resti juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Tiara Nur Baiti. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa setiap tahapan-tahapan dari pemberian teknik relaksasi berperan penting dalam kelancaran dari pemberian teknik relaksasi otot progresif.⁷⁶

Dari hasil peneliti terdahulu yang menggunakan teknik relaksasi otot progresif dalam penelitiannya menjelaskan bahwa setiap tahapan dari teknik relaksasi otot progresif berperan sangat penting bagi keberhasilan pemberian teknik tersebut.

⁷³ Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 01 Februari 2024

⁷⁴ Aryunani, dkk, "Dasar-Dasar Komplementer"(Malang: Rena Cipta Mandiri 2022), hlm.13

⁷⁵ Indriana Bil Resti, "Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma", *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, (Vol. 02 No. 01 Tahun 2014), hlm. 9

⁷⁶ Tiara Nurbaiti Nusa, Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien STEMIM Di Ruang CVCU Prof. Aloei Saboe", *Jurnal ventilator*, (Vol. 1 No. 2 Tahun 2023), hlm. 94

2. Tahap pelaksanaan

Dalam tahapan ini guru bimbingan konseling mulai mengajarkan kepada siswa gerakan-gerakan dari teknik relaksasi otot progresif. Gerakan dalam teknik relaksasi otot progresif meliputi gerakan tangan, wajah, leher, punggung, dada, perut, dan kaki. Dari setiap gerakan yang dilakukan, guru bimbingan konseling menginstruksikan kepada siswa supaya ditegangkan dan setelah itu merilekskan. Gerakan-gerakan pada teknik relaksasi otot progresif dilakukan supaya siswa bisa merasakan ketegangan dan sekaligus merasakan rileks dan nyaman setelah melakukan gerakan-gerakan dari teknik relaksasi otot progresif. Ketika otot-otot merilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi maka dapat membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman.⁷⁷

penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Indriana Bil Resti. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ketika otot-otot relaksasi maka akan menormalkan kembali fungsi dari organ-organ tubuh.

Adapun jumlah gerakan dalam teknik relaksasi ini bermacam-macam, misalnya ada yang 13 gerakan, 14 gerakan, bahkan 15 gerakan dan setiap gerakan memiliki tujuannya masing-masing. Dalam buku ajar keperawatan jiwa yang ditulis oleh Hendro Wahyudi, dkk memaparkan dalam bukunya bahwa gerakan dalam teknik relaksasi otot progresif yang digunakannya memiliki 13 gerakan.⁷⁸ Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan 14 gerakan sebagai berikut:

- a. Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan, konseli diminta untuk membuat kepalan semakin kuat.
- b. Gerakan kedua bertujuan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, dan jari-jari menghadap ke langit.

⁷⁷ Aryunani, dkk, Dasar...hlm13

⁷⁸ Hendro Wahyudi, dkk, "Buku Ajar Keperawatan Jiwa", ed. 1, (Pekalongan: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023, hlm. 70).

- c. Gerakan ketiga untuk melatih otot bicep (otot besar pada bagian atas pangkalan lengan). gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepala kemudian membawa kedua kepalanya ke pundak sehingga otot bicep akan menjadi tegang.
- d. Gerakan keempat untuk ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur. Cara mengendurkan otot bahu dengan mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa menyentuh kedua telinga. Tujuan dari gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.
- e. Gerakan kelima sampai kedelapan bertujuan untuk melepaskan otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih dalam gerakan ini adalah otot-otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan pada dahi dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulit keriput. sedangkan gerakan-gerakan yang ditujukan untuk otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangannya disekitar mata sehingga dapat dirasakan dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- f. Gerakan keenam bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang dan diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang.
- g. Gerakan ketujuh bertujuan untuk mengendurkan otot-otot disekitar mulut. Cara melakukan gerakan ini adalah bibir dimonyongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.
- h. Gerakan kedelapan bertujuan untuk merilekskan otot-otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan ini diawali dengan otot leher bagian belakang dan baru setelah itu diikuti dengan leher bagian depan.
- i. Gerakan kesembilan bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ketika, menunduk, kemudian konseli diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- j. Gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot punggung. Gerakan ini dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada. Kondisi tegang yang dirasakan

oleh konseli dipertahankan selama 10 detik, kemudian lepaskan supaya merasakan rileks. Pada saat rileks, letakkan kembali tubuh ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.

- k. Gerakan kesebelas dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. Pada gerakan ini konseli diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. kondisi ini dipertahankan selama beberapa detik, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. pada saat ketegangan dilepas, konseli dapat bernafas lega sehingga dapat dirasakan perbedaan kondisi tegang dan rileks.
- l. Gerakan kedua belas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat ke perut dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Kondisi ini dipertahankan selama 10 detik dan kemudian dilepaskan dengan bebas, dan kemudian diulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.
- m. gerakan ketiga belas dan keempat belas adalah gerakan otot kaki yang dilakukan secara berurutan. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot-otot paha, gerakan ini dapat dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki. Sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini dilanjutkan mengikuti otot-otot betis. Sebagaimana prosedur relaksasi otot, konseli harus menahan posisi dalam keadaan tegang ini selama 10 detik baru setelah itu dilepaskan. Setiap gerakan dilakukan masing-masing dua kali.⁷⁹

3. Tahapan penutup

Tahapan penutup merupakan tahapan yang digunakan untuk menanyakan lagi bagaimana perasaan para siswa atau responden setelah mempraktekkan teknik relaksasi otot progresif. Tahapan penutup ini juga bertujuan untuk mengetahui perasaan yang dirasakan oleh siswa atau responden dan untuk mengetahui apakah ada kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dari teknik relaksasi otot progresif dan tahapan ini juga digunakan untuk mengingatkan kepada para siswa atau responden supaya menerapkan teknik relaksasi otot progresif ini ketika berada dirumah atau

⁷⁹ Soni Patriot Wira Atmanegara, Relaksasi Otot Progresif Terhadap..., hlm.3-9

ketika hendak tidur agar mereka bisa merasakan rileks dan rasa nyaman ketika hendak tidur.⁸⁰

Berdasarkan penjelasan dari guru bimbingan konseling tersebut tentang tahapan penutup dari teknik relaksasi bahwasanya tahapan ini sangat penting. Pernyataan guru bimbingan konseling tersebut diperkuat oleh peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Tiara Nurbaiti Nusa. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tahapan penutup digunakan sebagai tahapan untuk menanyakan perasaan klien dan meminta keliannya untuk beristirahat setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif.⁸¹

4. Tahapan evaluasi

Tahapan evaluasi merupakan tahapan terakhir dari tahapan-tahapan yang ada dalam teknik relaksasi otot progresif. Tahapan evaluasi dilakukan 7 hari setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif. Pada tahapan evaluasi guru bimbingan konseling menanyakan kembali perasaan siswa setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri. Selain menanyakan perasaan siswa di tahapan evaluasi ini juga digunakan untuk menanyakan kepada siswa apakah mereka mempraktekkan teknik relaksasi ini ketika di rumah.⁸²

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru BK terhadap ke-5 siswa MAN 3 Mataram menunjukkan bahwa adanya perubahan positif yang dirasakan. Perubahan yang paling dirasakan adalah pikiran yang tenang, badan terasa rileks dan pola tidur yang mulai normal. teknik relaksasi dapat merilekskan otot-otot yang awalnya terasa pegal dan dapat membuat seseorang merasakan nyaman ketika hendak memulai tidur. Rasa nyaman yang ditimbulkan ini dapat membuat seseorang merasa puas dengan tidurnya. Teknik relaksasi selain untuk membuat otot-otot menjadi rileks, teknik ini juga dapat membantu untuk mengurangi stress yang diakibatkan karena beban pikiran.⁸³

⁸⁰ Aryunani, dkk, dasar...hlm 13

⁸¹ Tiara Nurbaiti Nusa, penerapan relaksasi otot progresif terhadap..., hlm. 94

⁸² Aryunani, dkk, Dasar.... hlm 13

⁸³ Nahrul Hayat, dkk, "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019", *Jurnal ilmiah Indonesia*, (Vol.1 No. 4 Tahun 2021), hlm 411

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik relaksasi dalam bimbingan konseling untuk mengurangi insomnia pada siswa MAN 3 Mataram, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab insomnia yang terjadi pada siswa MAN 3 Mataram adalah faktor psikologis, faktor fisik, faktor gaya hidup, faktor penggunaan obat-obatan, dan faktor lingkungan. Selanjutnya proses penerapan teknik relaksasi oleh guru BK untuk mengurangi insomnia dilakukan dengan 4 tahapan yaitu, (1) tahapan persiapan responden di intruksikan supaya duduk secara nyaman dan melonggarkan dasi, ikat pinggang atau hal yang dapat mempersulit ketika melakukan relaksasi. (2) tahapan pelaksanaan, dalam proses pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif memiliki 14 gerakan dimulai dari gerakan tangan, wajah, leher, punggung, dada, perut, dan kaki. (3) tahapan penutup, tahap penutup digunakan oleh guru BK untuk menanyakan kembali perasaan para responden setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif dan mengintruksikan kepada seluruh responden supaya menerapkan teknik relaksasi otot progresif ketika berada dirumah supaya bisa merasakan relaks. (4) tahapan evaluasi, tahapan evaluasi diguna untuk menanyakan kembali sejauh mana perubahan yang dialami responden ketika melakukan teknik relaksasi otot progresif selama 7 hari secara mandiri.

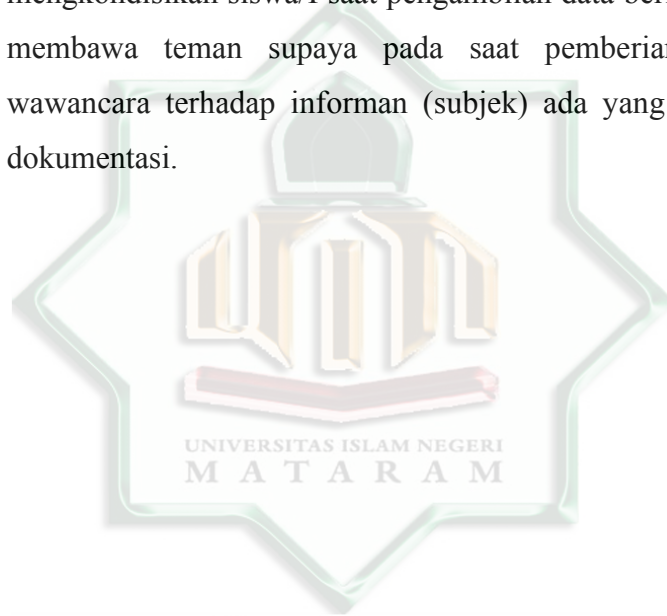
Berdasarkan hasil evaluasi dari pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi insomnia pada siswa MAN 3 Mataram menunjukkan adanya perubahan tingkat kualitas tidur setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif. Hal tersebut dapat dilihat dari semakin membaik kualitas tidur, dan aktivitas ketika berada disekolah seperti tidak mengantuk ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran:

1. Untuk siswa MAN 3 Mataram
 - a. Bagi siswa hendaknya mengurangi penyebab terjadinya insomnia.
 - b. Bagi siswa ketika mengikuti tahapan-tahapan suatu teknik dalam konseling hendaknya melakukannya sesuai prosedur dan arahan dari guru BK.
2. Untuk Guru BK
 - a. Untuk guru BK hendaknya melakukan sosialisasi terkait teknik-teknik dalam konseling.

3. Untuk Sekolah
 - a. Bagi sekolah diharapkan bekerjasama dengan orang tua atau wali murid untuk memahami pola tidur siswa dirumah dengan mencari solusi bersama.
 - b. Berikan edukasi tentang dampak negatif penggunaan gadget sebelum tidur dan dorongan siswa untuk mengurangi waktu layar sebelum tidur.
4. Untuk peneliti
 - a. Bagi peneliti selanjutnya, supaya memperoleh hasil penelitian yang akurat hendak bekerjasama antara guru-guru dengan peneliti untuk mengkondisikan siswa/I saat pengambilan data berlangsung dan tidak lupa membawa teman supaya pada saat pemberian ataupun melakukan wawancara terhadap informan (subjek) ada yang membantu mengambil dokumentasi.



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR PUSTAKA

- Adha Zahara dkk. "Penggunaan Analgetik dan Antipiretik Pada Masyarakat Secara Swamedikasi". *Jurnal kesehatan muhammadiyah*. Vol. 4 No. 1 Tahun 2023.
- Arnild Augina Mekarisce."Teknik Pemeriksaa Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat". *Jurnal ilmiah kesehatan masyarakat*, Vol. 12 No. 3 Tahun 2020.
- Asyraf Vivaldi Wardoyo dan Rasmi Zakiah Oktarlina. "Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut". *Jurnal ilmiah kesehatan sandi husada*. Vol. 10 No. 2 Tahun 2019,
- Ayamah dkk. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja". *Journal of nursing research*. Vol.2. No.1. Tahun 2022.
- Dewi Setia Ningsih dan Rani Indah Permata Sari. "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru". *Jurnal ensklopedia*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2020.
- Eka Della Muhaningsyah dkk. "Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif". *Jurnal penelitian keperawatan profesional*. Vol. 3 No. 2 Tahun 2021.
- Ellia Ariesti dkk. "Hubungan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dengan Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di LKS-LU Penngesti Lawang Dan Panti Wardha Tresno Mukti Turen". *Jurnal penelitian*. Vol.4 No. 2 Tahun 2020.
- Evi Royani,dkk. "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia". *Jurnal Kesehatan dan pembangunan*. Vol. 13. No. 26. Tahun 2023, hlm 44
- Fajar Arya Nugraha dkk. " Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP 254 Jakarta". *Malahayati nursing Journal*. Vol. 5 No. 9 Tahun 2023.
- Fajar Arya Nugraha dkk. "Analisis Faktor Yang berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP 254 Jakarta". *malahayati nursing journal*, Vol. 5 No. 9 Tahun 2023.
- Fatma Nur Anisa dan Ratna Dewi. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Di Panti Tresna Wardha Budi Mulia 2 Jakarta. *Jurnal IJONHS*. Vol. 4 No. 2 Tahun 2019.
- Flora Sijabat. " Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia". *Jurnal helth reproductive*. Vol.5 No.2 Tahun 2023.
- Gardha Rias Arsy dan Anita Dyah Liastyarini. "Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal pengabdian kesehatan*. vol. 4 No. 1 Tahun 2021.
- Ghina Rana Hanifa Dkk. "Gambarn Gangguan Tidur Insomnia Pada Mahasiswa Pandemi Covid-19: Studi Literatur". *Jurnal kesehatan syiah kuala*. Vol. 23 No. 1 Tahun 2023.
- Hendro Wahyudi, dkk,"Buku Ajar Keperawatan Jiwa", ed. 1, (Pekalongan: PT. Sonpedia Publising Indonesia, 2023.
- Imami Nur Rachmawati."Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif:Wawancara". *Jurnal keperawatan*. Vol. 11 No. 1 Tahun 2007.
- Ina Arliana Sari. "Efektivitas Terapi Relakasi Otot Progresif Sebagai Self Care Menurunkan Stres Selama Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muslim Indonesia". *Window of nursing journal*. Vol.3 No.1 Tahun 2022.
- Indriana Bil Resti. "Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma". *Jurnal ilmiah psikologi terapan*. Vol. 02 No. 01 Tahun 2014.

- Korea Selatan: Mengapa Banyak Orang Susah Tidur Di Negara Itu. (2022, April 11). Diakses pada November 16, 2023 dari BBC NEWS INDONESIA: <https://www.bbc.com>
- Muhammad Akbar Nurdin dkk. "Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa". *Jurnal MKMI*. Vol.14. No.2. Tahun 2018.
- Muhammad Daud Latuconsina. "Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada siswa". *Jambura Guidance And Counseling Journal*. Vol. 1 No. 2 Tahun 2020.
- Muhammad Rijal Fadli. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif", *Jurnal humanika*. Vol. 21 No. 1 Tahun 2021.
- Nahrul Hayat dkk. "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019". *Jurnal ilmiah Indonesia*. Vol.1 No. 4 Tahun 2021.
- Nurul Ardiyana Salbiah. "Indonesia Tempati Angka Tertinggi Insomnia di Asia, Apa Penyebabnya". 2018. 12 Maret. Diakses pada 16 November 2023 dari: <https://www.jawapos.com>
- Nurul Uyuun I. Biahimo dkk. "Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomni) Pada Lansia Didesa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bulango". *Jurnal Zaitun*. Vol.9. No.1. Tahun 2021.
- Observasi, MAN 3 Mataram, Mataram, 22 Januari 2024
- Putri Wandira Dwiyaniti dkk. "Analisis Faktor Kejadian Insomnia Pada Remaja Dikelurahan Ciprdak Jakarta Selatan". *Malahayati nursing journal*. Vol.5 No.7 Tahun 2023.
- Rina Mariyana. "Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja". *Jurnal Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. Vol.4. No.1. Tahun 2019.
- Rini Abarwati. "Tidur Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh". *Jurnal Keperawatan*. Vol.10. No.1. Tahun 2017.
- Samiaji Sarosa."Anaisis Data Penelitian Kualitatif".Yogyakarta PT. Kanisius. 2021. hlm 3-4
- Sulidah Dkk. "Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia". *Jurnal keperawatan padjadjaran*. Vol. 4 No. 1 Tahun 2019.
- Tiara Nurbaiti Nusa. "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien STEMIM Di Ruang CVCU RSUD Prof. Aloi Saboe". *Jurnal vatilator*.Vol.1 No.2 Tahun 2023.
- Tiara Nurbaiti Nusa. "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien STEMIM Di Ruang CVCU Prof. Aloi Saboe". *Jurnal ventilator*. Vol. 1 No. 2 Tahun 2023.
- Wahyu Adinda Yuli Pratiwi dkk. " pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kelelahan Dan Kualitas Tidur Pada Petani Penyadap Karet Di PTPN XII Kebun Kalisanen, Jember". *Jurnal pustaka kesehatan*. Vol. 10 No. 2 Tahun 2022.
- Wawancara, MAN 3 Mataram, Mataram, 23 Januari 2024
- Zulva Nur Rizqy Amalia dkk. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Tahun 2022". *Jurnal ARKESMAS*. Vol. 7 No.2 Tahun 2022.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 – Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

Nama : M. Taufik Sahrul Sani
Tempat, Tanggal Lahir : Montong Sidu, 01 Agustus 2001
Alamat Rumah : Desa Montong Sapah, Dusun Montong Sidu
Nama Ayah : H. Taufiq Ihsan
Nama Ibu : HJ. Rosita

B. Riwayat Pendidikan

SD/MI, Tahun Lulus : SD Negeri 1 Montong Sapah, 2012
SMP/MTS, Tahun Lulus : Mts Al-Mujahidin Tempos, 2015
SMA/SMK/MA, Tahun Lulus : SMKI Al-Mujahidin Tempos, 2019



Mataram, 12 Januari 2024

M. Taufik Sahrul Sani

Lampiran 2 – Pedoman Wawancara

Observasi untuk siswa

No	Variable	Aspek	Indicator	Observasi
1.	Teknik Relaksasi	Otot tangan	1. Otot tangan bagian luar 2. Otot tangan bagian dalam	1. Posisi tangan sebelum ditegangkan 2. Gerakan tangan ketika dirilekskan
		Otot wajah	1. Dahi 2. Mata 3. Rahang 4. Mulut	1. Dahi berkerut ketika ditegangkan 2. Mata tidak terbelalak 3. tidak tegang dirahang 4. bibir terkutup erat ketika ditegangkan
		Otot leher	1. Leher bagian depan 2. Leher bagian belakang	1. gerakan leher
		Otot punggung	-	Postur tubuh
		Otot dada	-	1. Posisi sebelum ditegangkan 2. Gerakan dada ketika ditegangkan
		Otot perut	-	1. Gerakan nafas ketika ditegangkan 2. Gerakan dada ketika ditegangkan
		Otot kaki	Paha telapak kaki	1. Posisi kaki sebelum ditegangkan 2. Gerakan kakai ketika ditegangkan
2.	Gangguan insomnia	Lingkungan	Sekolah	1. Kebersihan sekolah 2. Kenamanan di sekolah
		Gaya hidup	Kehadiran disekolah	1. Dating ke sekolah 2. Masuk kelas
		Kondisi siswa	Kondisi fisik Kondisi psikologis	1, ekspresi wajah 2, Mata 3, Mengantuk 4, Tidur

Observasi untuk guru

No.	Variable	Aspek	Indicator	Observasi
1.	Teknik Relaksasi	Materi	1. Penyampaian 2. pengarahan	1. Skrip relaksasi 2. Intonasi suara 3. Gesture tubuh
2.	Gangguan insomnia	Lingkungan	1. sekolah 2. Ruang kelas	1. Penampilan 2. Kerapian 3. Kebersihan

Wawancara siswa

No.	Variable	Aspek	Indicator	Wawancara	Y	T
1.	Teknik Relaksasi	Otot tangan	Otot tangan bagian luar Otot tangan bagian dalam	1. Apakah yang anda rasakan ketika melakukan gerakakan dibagian otot tangan bagian luar dan dalam? 2, Bagaimana perasaan anda seteelah selese melakukan gerakan dibagian tangan?		
		Otot wajah	Dahi Mata Rahang Mulut	1. Apakah yang anda rasakan ketika melakuka gerakan pada bagian dahi? 2. Apakah yang anda rasakan setelah selese melakukan gerakan pada bagian dahi? 1. Apakah yang anda rasakan ketika melakukan gerakan		

				<p>pada bagian mata?</p> <p>2. Bagaimana perasaan anda setelah selesai melakukan gerakan pada bagian mata?</p> <p>1. Apakah yang anda rasakan ketika melakukan gerakan pada bagian rahang?</p> <p>2. Bagaimana perasaan anda setelah selesai melakukan gerakan pada bagian rahang?</p> <p>1. Apakah yang anda rasakan ketika melakukan geraka pada bagian mulut?</p> <p>2. Bagaimana Perasaan anda setelah selesai melakukan gerakan pada bagian mulut?</p>		
		Otot leher	Leher bagian depan Leher bagian belakang	<p>1. Apakah yang anda rasakan ketika melakukan gerakan pada leher bagian depan dan belakang?</p> <p>2. Bagaimana perasaan anda setelah selesai melakukan gerakan pada leher bagian depan dan belakang?</p>		
		Otot punggung	-	<p>1. Apakah yang anda rasakan ketika melakukan gerakan pada bagaian punggung?</p> <p>2. Bagaimana perasaan anda setelah selesai melakukan gerakan pada bagian punggung?</p>		
		Otot dada	-	1. Apakah yang anda		

				<p>rasakan ketika melakukan gerakan pada bagian dada?</p> <p>2. bagaimana perasaan anda setelah melakukan gerakan pada bagian dada?</p>		
		Otot perut	-	<p>1. Apakah yang anda rasakan ketika melakukan gerakan pada bagian perut?</p> <p>2. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan gerakan pada bagian perut?</p>		
		Otot kaki	Paha kaki	<p>1. Apakah yang anda rasakan ketika melakukan gerakan pada bagian paha?</p> <p>2. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan gerakan pada bagian paha?</p> <p>1. Apakah yang anda rasakan ketika melakukan gerakan pada bagian kaki?</p> <p>2. Bagaimana perasaan anda setelah selesai melakukan gerakan pada bagian kaki?</p>		
2.	Gangguan insomnia	Lingkungan	Sekolah Rumah	<p>1, Apakah anda merasa nyaman ketika berada disekolah?</p> <p>2, Apakah anda sering mengantuk ketika dikelas?</p> <p>1, Bagaimana kondisi tempat tinggal anda?</p> <p>2, Apakah ada gangguan suara dari luar rumah ketika anda</p>		

				tidur?		
		Gaya hidup	Pola makan Kebiasaan Tidur Gadget	<p>1,Apakah pola makan anda teratur?</p> <p>2, Apakah Anda sering mengonsumsi makanan berat sebelum tidur?</p> <p>3, Apakah Anda sering mengonsumsi obat-obatan?</p> <p>4, Apakah anda sering kesulitan untuk tidur ketika malam hari?</p> <p>5, Apakah anda sering terbangun ditengah malam?</p> <p>6, Apakah Anda sering menggunakan gadget?</p> <p>7, Apakah anda merasa tidak bisa lepas dari gadget anda sebelum tidur?</p>		
		Kondisi siswa	Kondisi fisik Kondisi psikologis	<p>1, Apakah anda memiliki masalah kesehatan fisik?</p> <p>2, Apakah anda sering kesulitan tidur karena kondisi fisik anda?</p> <p>3, Bagaimana perasaan anda setelah melakukan teknik relaksasi?</p> <p>4, apakah anda tidak lagi merasa mengantuk ketika didalam kelas?</p> <p>5, Apakah anda menjadi lebih fokus setelah melakukan relaksasi?</p>		

Wawancara guru

No.	Variable	Aspek	Indikator	Wawancara
1.	Tenik Relaksasi	Materi	Penyampaian Pengarahan	1, Apakah anda merasa kesulitan saat menyampaikan materi yang anda bawa? 2, Bagaimana cara anda memaksimalkan penyampain materi anda?
		Lingkungan	Sekolah Ruang kelas	1, Apakah lingkungan sekolah saat ini termasuk dalam kondisi nyaman? 2, Bagaiman cara anda mengatasi siswa yang mengalami masalah tidur?

Lampiran 4 – Surat Izin Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI
Alamat: Pendidikan Nomor 2 Tlp. (0370) 7595330 Fax. (0370) 7595330
Email : bakesbangpol@provinsi NTB.id Website : http://bakesbangpol@provinsi NTB.id
MATARAM Kode pos 83123

REKOMENDASI PENELITIAN
NOMOR : 070 / 100 / 1 / B / BAKPOLDA / 2024

1. Dasar :

- Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penelitian / Rekomendasi Penelitian
- Surat Dari Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Keagamaan Universitas Islam Negeri Mataram
Nomor : 434/In.2/PP/05/2024
Tanggal : 3 Januari 2024
Perihal : Penunjukan Rekomendasi Penelitian

2. Menimbang :

Setelah mempelajari Proposal Servis/Pencana Kegiatan Penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi Penelitian Kepada :

Nama : **M. TAUFIK SAHRI, SANI**
Alamat : Mertong Sidi
Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keagamaan Islam
Bidang/Jurusan : **PENERAPAN TEKNIK RELEKSI DALAM BINGKINGAN KONSELING UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM**
Lokasi : MAN 3 Mataram
Jumlah Peserta : 1 (Satu Orang)
Lama/nya : Januari - Februari 2024
Status Penelitian : Baru

3. Hal-hal yang harus ditaati oleh Peneliti :

Sebelum melakukan kegiatan Penelitian agar mendapat izin/keputusan Kepala Bupati/Walikota atau Pejabat yang diunjuk :

- Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan izin/keputusan yang tertera pada Surat Penunjukan dan apabila melanggar ketentuan, maka Rekomendasi Penelitian akan dicabut sementara dan menghentikan segala kegiatan penelitian;
- Peneliti harus menaati ketentuan Perundang-undangan, norma-norma dan adat istiadat yang berlaku dan penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan keresahan di masyarakat, disamping Bangsa atau keutuhan NKRI. Apabila merasa bertentangan Rekomendasi Penelitian akan berakibat, berakhir pada semua kegiatan Penelitian tersebut belum selesai maka Peneliti harus mengajukan permohonan Rekomendasi Penelitian;
- Melaporkan hasil Kegiatan Penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Barat melalui Kepala Bakesbangpol@provinsi NTB dan disampaikan sebagaimana mestinya.

Demikian Surat Rekomendasi Penelitian ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 17 Januari 2024
A. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI PROVINSI NTB
SEKRETARIS

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI
Provinsi Nusa Tenggara Barat
Jl. KH. Wahid Hasyim No. 10
Mataram 83123

Perpustakaan UII Mataram

Tembusan disampaikan Kepada Yth:

- Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi NTB di Tempat
- Walikota Mataram Cq. Ka. Kesbangpol Kota Mataram di Tempat
- Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Mataram di Tempat
- Kepala Sekolah MAN 3 Mataram di Tempat
- Yang Bersangkutan
- Asip

Lampiran 5 – Kartu Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Jl. Gajah Mada No. 100 Tlp. (0378) 821296-823809 Fax. (0378) 823337 Jemberong Mataram

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : M. Taufik Sahrul Sani
 NIM : 200303032
 Pembimbing : L. Abdurrachman Wahid, M.A

Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
7/11/2023	revisi: waktu dan lembar kerja	<i>[Signature]</i>
14/11/2023	revisi: manifestasi dan teori	<i>[Signature]</i>
20/11/2023	revisi: metode penelitian	<i>[Signature]</i>
23/11/2023	ACC lanjut ujian proposal	<i>[Signature]</i>
 <p>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI M A T A R A M</p> <p>Perpustakaan UIN Mataram</p>		
Judul Skripsi: PENERAPAN TEKNIK RILEKSASI DALAM BIMBINGAN KONSELING UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM		

Dekan

 Dr. Muhammad Saleh, M.A
 197209121998031001

Mataram, 23 November 2023
 Pembimbing

 L. Abdurrachman Wahid, M.A
 NIP. 199303082020121009



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Jln. Gajah Mada No. 100 Tlp. (0370) 621286-623809 Fax. (0370) 625327 Jemberong Mataram

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : M. Taufik Sahrul Sani
NIM : 200303032
Pembimbing : L. Abdurrachman Wahid, M.A

Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
12-4-2024	Revisi instrumen	[Signature]
23-4-2024	Revisi Hasil wawancara	[Signature]
30-4-2024	Revisi hasil observasi	[Signature]
6-5-2024	Revisi Analisis	[Signature]
13-5-2024	Revisi Kesimpulan	[Signature]
20-5-2024	Revisi Lampiran	[Signature]
21-5-2024	ACE Skripsi	[Signature]

Judul Skripsi:
PENERAPAN TEKNIK RILEKSASI DALAM BIMBINGAN KONSELING UNTUK
MENGURANGI INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM

Dekan,

[Signature]
Dr. Muhammad Saleh, M.A
197209121998031001

Mataram, 21 Mei 2024

Pembimbing

[Signature]
L. Abdurrachman Wahid, M.A
NIP. 199303082020121009

Lampiran 6 – Sertifikat Plagiasi



The image shows a plagiarism certificate from the UPT Perpustakaan UIN Mataram. The certificate is titled "UPT PERPUSTAKAAN UIN MATARAM Plagiarism Checker Certificate" and includes the DrillBit logo in the top right corner. The certificate number is No.4194/Un.12/Perpus/sertifikat/PC/05/2024. It is issued to M.TAUFIK SAHRUL SANI, with ID number 200303032, from the Faculty of Islamic Education (FDIK/IKI) at UIN Mataram. The title of the thesis is "PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI DALAM BIMBINGAN KONSELING UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM". The certificate states that the thesis has passed the plagiarism check using the Turnitin application, with a similarity score of 12% and a submission date of 20/05/2024. The certificate is signed by the head of the library, M. Hum, with a signature and a circular official stamp. The stamp includes the text "UPT Perpustakaan UIN Mataram" and "UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM". The official ID number of the signatory is NIP. 197608282006042001.

UPT PERPUSTAKAAN UIN MATARAM
Plagiarism Checker Certificate

No.4194/Un.12/Perpus/sertifikat/PC/05/2024

Sertifikat Ini Diberikan Kepada :

M.TAUFIK SAHRUL SANI
200303032
FDIK/IKI
Dengan Judul SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI DALAM BIMBINGAN KONSELING UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA SISWA MAN 3 MATARAM

SKRIPSI Tersebut telah Dinyatakan Lulus Uji cek Plagiasi Menggunakan Aplikasi Turnitin

Similarity Found : 12 %
Submission Date : 20/05/2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MATARAM

UPT Perpustakaan
M. Hum
NIP. 197608282006042001

Perpustakaan UIN Mataram

Lampiran 7 – Sertifikat Bebas Pinjam Perpustakaan UIN Mataram

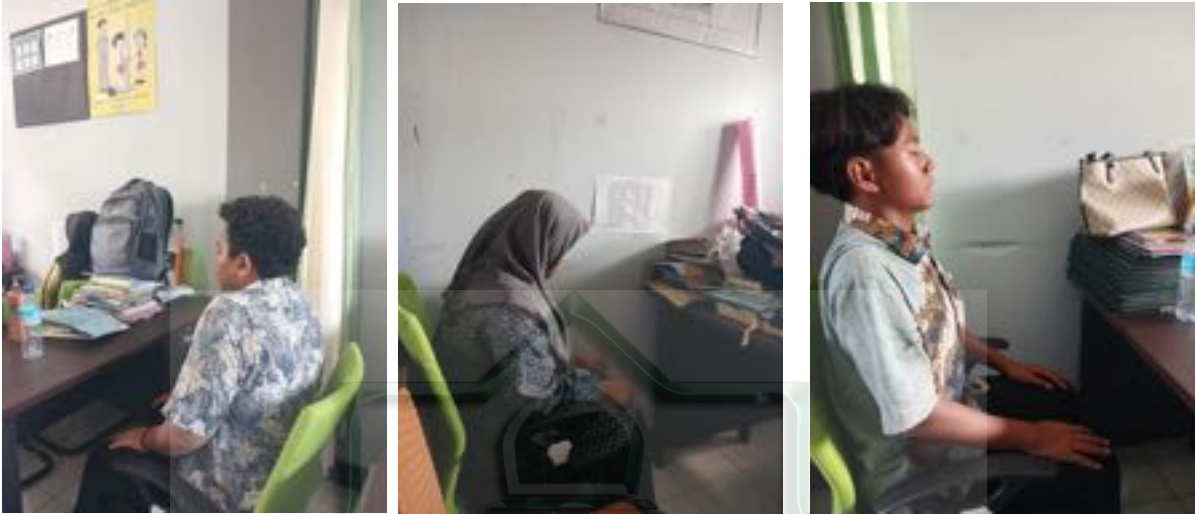


Lampiran 9 – Dokumentasi dengan Para Narasumber



Wawancara Guru BK





Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif



Tahap Evaluasi