KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT) UNTUK MENANGANI INSOMNIA PADA SEORANG MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Sebagai Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Disusun oleh:

Muhammad Fauzi

NIM. B53215053

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Nama : Muhammad Fauzi

NIM : B53215053

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesunguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 18 Juli 2019

Saya yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

CCE6FADC002842671

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Muhammad Fauzi

NIM. B53215053

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Muhammad Fauzi

NIM : B53215053

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing skripsi untuk diujikan

Surabaya, 17 Juli 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag

NIP. 196607042003021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Muhammad Fauzi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 22 Juli 2019

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

Dekan,

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

Penguji I,

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

Penguji II,

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji III,

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag
NIP. 196803091991031001

Penguji IV,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhammad Fauzi
NIM : B53215053
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan konseling Islam.
E-mail address : muhfauzi7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY UNTUK MENANGANI INSOMNIA PADA SEORANG MAHASISWI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Agustus 2019.

Penulis

(MUHAMMAD FAUZI)
nama terang dan tanda tangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRAK

Muhammad Fauzi (B53215053). Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses konseling dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya? (2) Bagaimana hasil proses konseling dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data yang dihasilkan berupa data primer dan data sekunder. Data primer berupa kata-kata dan tulisan serta hasil observasi di lapangan. Data sekunder berupa data yang didapatkan dari orang lain. Setelah data terkumpul, analisis kemudian dilakukan untuk mengetahui proses dan hasil dengan menggunakan analisis data deskriptif komparatif, yaitu perbandingan kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling.

Penelitian ini mengikuti tahapan yang ada dalam *Solution Focused Brief Therapy*, yang terdiri dari: 1. Menetapkan Tujuan Konseli, 2. Menggali Potensi Konseli, 2. Mengekplorasi Kegiatan yang Telah dilakukan, 3. Memberikan Pekerjaan Rumah, 5. Menetapkan Komitmen. Adapun hasil akhir proses konseling ini dikatakan berhasil, hasil tersebut dilihat dari adanya perubahan pada pengalaman konseli yang sebelumnya sering kesulitan tidur dan mengalami gangguan pikiran. Setelah melewati proses konseling, kesulitan tidur dan gangguan pikiran yang dialami dapat dikontrol dan diatasi oleh konseli.

Kata kunci: *Solution Focused Brief Therapy*, Insomnia, Konseling Islam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....

HALAMAN PERSETUJUAN i

HALAMAN PENGESAHAN ii

MOTTO iii

HALAMAN PERSEMBAHAN iv

HALAMAN PERNYATAAN v

ABSTRAK vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL ix

BAB I: PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Definisi Konsep 7
1. Teknik *Solution Focused Brief Therapy* 7
2. Insomnia 9
F. Metode Penelitian 10
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 10
2. Subjek Penelitian 11
3. Tahap-tahap Penelitian 12
4. Jenis dan Sumber Data 13
5. Teknik Pengumpulan Data 15
6. Teknik Analisis Data 17
7. Teknik Keabsahan Data 17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Sistematika Pembahasan 19

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA 21

A. Kajian Teoritik 21

1. Teknik *Solution Focused Brief Therapy* 21

a. Pengertian Teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) 21

b. Tujuan Teknik SFBT 25

c. Peranan Konselor 26

d. Hubungan Konseling 27

e. Macam-macam Teknik SFBT 28

f. Langkah-langkah Teknik SFBT 33

2. Insomnia 36

a. Definisi Insomnia 36

b. Gejala-gejala Insomnia 37

c. Faktor penyebab Insomnia 39

d. Pengaruh Insomnia dalam Kehidupan 41

B. Studi Terhaduluan yang Relevan 42

BAB III: PENYAJIAN DATA 45

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 45

1. Deskripsi Lokasi Penelitian 45

2. Deskripsi Konselor 46

3. Deskripsi Konseli 48

4. Deskripsi Masalah 51

B. Deskripsi Hasil Penelitian 53

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 53

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 75

BAB IV: ANALIS DATA 77

A. Analisis Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangangi Insomnia Pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 77

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Analisis Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia Pada Seoranga Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 85

BAB V: PENUTUP 88

A. Kesimpulan 88

B. Saran 89

DAFTAR PUSTAKA 91

LAMPIRAN .....**Error! Bookmark not defined.**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Transkrip Percakapan Tujuan 64

Tabel 3.2: Transkrip Percakapan Skala Masalah 65

Tabel 3.3: Transkrip *Miracle Question* 66

Tabel 3.4: Transkrip Percakapan Bebas Masalah 68

Tabel 3.5: Transkrip Menggali Kegiatan yang Telah dilakukan 69

Tabel 3.6: Menetapkan Komitmen Konseli 73

Tabel 3.7: Penyajian Data Hasil Proses Konseling SFBT 76

Tabel 4.1: Analisis Proses Pelaksanaan SFBT 77

Tabel 4.2: Analisis Keberhasilan Proses Konseling 85

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan selalu menjadi hal yang penting dalam kehidupan setiap orang. Kesehatan tidak selalu tentang fisik, tetapi mental juga perlu diperhatikan. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga agar hidup tetap sehat. Jika berbicara tentang fisik, maka hal yang dapat dilakukan adalah dengan berolahraga, konsumsi makanan sehat, dan istirahat yang cukup. Namun jika itu tentang mental, maka bisa diatasi dengan relaksasi, ibadah, dzikir, dan kegiatan lainnya.

Kesehatan seseorang saat ini memang tidak hanya bisa dilihat sebatas fisik mereka saja, namun kondisi mental atau emosi mereka juga perlu diperhatikan. Buktinya saja, sudah banyak tragedi seorang dengan harta kekayaan yang melimpah melakukan bunuh diri. Beberapa sekolah juga sering terjadi bunuh diri hanya karena tidak lulus ujian. Hal ini membuktikan bahwasanya kesehatan secara fisik saja tidak cukup. Kesehatan secara mental seseorang ternyata sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari.

Mental yang kurang sehat bisa ditandai dengan adanya perasaan depresi, cemas, takut, kurang percaya diri, dan beberapa gejala lainnya. Biasanya seseorang yang mengalami gejala tersebut akan mendapatkan dampak terhadap dirinya sendiri. Salah satunya yaitu bisa mengakibatkan insomnia terhadap orang yang mengalami salah satu gejala tersebut. Oleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena itu sangatlah penting untuk selalu mengontrol emosi atau pikiran seseorang agar tidak terjadi hal-hal yang dapat memberikan dampak buruk pada tubuh sendiri.

Permasalahan saat ini adalah seseorang yang biasanya mengalami mental yang kurang sehat cenderung mengurung diri atau tidak ingin menceritakannya kepada siapapun. Emosi-emosi negatif yang menyebabkan cemas, takut, dan semacamnya dibiarkan bersarang dalam pikirannya sendiri. Pada akhirnya masalah tersebut menyebabkan dampak buruk pada dirinya sendiri.

Insomnia juga merupakan salah satu hal yang menjadi dampak dari gejala-gejala tersebut, sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya. Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu mempertahankan tidur atau tidak bisa tidur seperti biasanya.[1] Insomnia juga bisa dikatakan suatu keinginan untuk tidur namun tidak bisa terealisasikan. Zaman modern ini seseorang sangat mudah untuk mengalami gangguan ini. Banyaknya kegiatan dan pekerjaan menyebabkan pikiran penuh sehingga waktu istirahat cenderung dibayang-bayangi pikiran tersebut. Menurut Natinal Institute of Health, 30% populasi memiliki gejala atas gangguan tidur seperti ini, wanita dihitung lebih banyak dari pria yang mengalami insomnia.

[1] Widya. G, *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Tidur Nyenyak Anda*, (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hal. 13

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jika seseorang sulit masuk dalam kondisi tidur maka itu dikatakan sebagai insomnia inisial, telah memasuki kondisi tidur namun sering terbangun dini hari dan sulit untuk kembali tidur maka itu merupakan insomnia terminal.[2] Apabila seseorang mengalami insomnia secara terus menerus, maka kondisi orang tersebut bisa saja menjadi kurang semangat untuk menjalani kesehariannya. Itu disebabkan karena kurangnya waktu istirahat yang didapatkan sehingga kondisi fisik menurun.

Segala permasalahan yang dialami dalam sehari tersebut cenderung dibiarkan bersarang, dan pada akhirnya masalah tersebut menjadi penyebab seseorang sulit tidur di malam hari. Dampak dari insomnia sendiri juga dapat menyebabkan tubuh menjadi kurang daya keesokan harinya.

Insomnia memiliki banyak penyebab sehingga setiap orang yang mengaku mengalami insomnia tidak bisa dipastikan jika itu dikarenakan aktifitasnya yang berlebih. Melainkan insomnia juga bisa disebabkan karena mengalami *syok* dengan zona waktu baru, misalnya seseorang yang bepergian ke eropa yang memiliki zona waktu berbeda akan menyebabkan jet lag. Ada juga yang diakibatkan karena keseringan begadang, minum kopi, konsumsi alkohol, dan merokok. Oleh karena itu perlu adanya pendekatan terlebih dahulu untuk mengetahui penyebab seseorang mengalami insomnia.

---

[2] Widya. G, *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Tidur Nyenyak Anda,* (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hal. 14

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pentingnya untuk menjaga kesehatan secara mental yang mendorong peneliti mencoba mamahami dan memberikan bantuan kepada orang yang mengalami gejala maupun gangguan tersebut. *Solution focused brief therapy* menjadi salah satu teknik yang dapat mengatasi permasalahan serupa. Kebanyakan orang tentunya sangat memerlukan solusi atas apa yang dialaminya sendiri, dengan teknik ini membantu beberapa orang untuk memberikan solusi yang pernah maupun memiliki potensi membantu dalam mengurangi intensitas masalah tersebut.

Oleh karena itu setiap dari kita perlu untuk selalu bersyukur dan berdoa kepada sang pencipta. Kesehatan hari ini patut kita syukuri untuk tetap selalu mengingat pada-Nya. Semua indera yang kita miliki sungguh adalah pemberian yang sangat berharga bagi setiap manusia, dengannya kita dapat melakukan kegiatan sehari-hari. sebagaimana dalam surah Al Furqan ayat 62, yang berbunyi:

وَٱللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّنۢ بُطُوْنِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْـًٔا وَّجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٧٨

> "*Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur*." (QS. An Nahl [16]: 78)[3]

[3] Al Qur'an Al Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia. (Kudus: Menara Kudus, 2006), hal. 276

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ayat ini jelas mengajak setiap manusia untuk selalu bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh-Nya. Mata yang digunakan untuk melihat dan mengamati kehidupan, mulut yang diberikan untuk bersosialisasi dengan masyarakat lainnya. Segala kenikmatan yang diberikan sangat patut untuk disyukuri. Seseorang yang mengalami insomnia sangat dianjurkan untuk tetap selalu mengingat-Nya dan bersyukur. Hal tersebut bisa direalisasikan dengan cara relaksasi sebelum tidur, berterima kasih atas segala nikmat yang ada di tubuh.

Dengan demikian peneliti mencoba untuk menerapkan **"Teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya"** yang menjadi judul dari penelitian ini. Peneliti berharap dengan segala proses yang dilalui hingga akhir, semoga teknik ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi berbagai macam persoalan yang terjadi di masyarakat dan khususnya untuk mengatasi insomnia bagi orang lainnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang didapat adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah proses konseling dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk menangani insomnia pada seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bagaimanakah hasil konseling dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* dalam menangani insomnia pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan proses konseling dengan menggunakan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk menangangi insomnia pada seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
2. Mengetahui hasil dari proses konseling dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk menangni insomnia pada seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang dapat dicapai peneliti dalam melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
   a. Diharapkan penelitian ini kemudian menjadi salah satu sumber referensi dalam dunia pendidikan khususnya dan membantu dalam penguatan terhadap sumber keilmuan yang telah berkembang.
   b. Diharapkan penelitian ini menjadi sumber penunjang terhadap penelitian-penelitian terdahulu agar masalah yang diangkat lebih kaya dan dalam penyelesainnya menggunakan cara-cara yang lebih variatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Secara Praktis

   a. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam kehidupan sosial yang seiring berjalannya waktu akan memberikan perubahan kepada setiap orang.

   b. Diharapkan penelitian ini dapat membantu untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan mental lainnya, terkhusus insomnia yang telah dialami oleh banyak orang di kehidupannya.

E. Definisi Konsep

Definisi konsep merupakan kumpulan beberapa pengertian yang dipaparkan secara gamblang untuk memudahkan dalam pemahaman skripsi ini, adapun beberapa pengertian yang telah dikumpulkan sebagai berikut:

1. Teknik *Solution Focused Brief Therapy*

   Solution Focused Brief Therapy atau disebut sebagai konseling singkat ini memiliki pandangan terhadap manusia bahwasanya manusia memiliki kemampuan dalam diri masing-masing untuk menemukan solusi terhadap permasalahan yang dialaminya.[4] Manusia juga memiliki sifat yang konstruktivis dimana mereka dapat menemukan kenyataan berdasarkan hasil dari pengalaman dan pengamatan yang telah dilalui.

[4] Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan,* (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), hal. 253

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain itu tentunya dalam teknik ini mempercayai bahwa setiap manusia memiliki keinginan untuk berubah. [5]

Selain itu SFBT juga dapat dijelaskan sebagai suatu modal sosial-konstrukvis yang didasarkan terhadapa respon konseli dalam menarik makna personal dari peristiwa-peristiwa kehidupannya. [6]

Berg dan Miller (1992) dalam Bradley juga menjelaskan secara ringkas mengenai SFBT ini dengan menerapkan tiga aturan dasar:[7]

a. *"If it ain't broke, don't fix it,"* jika tidak rusak, jangan diperbaiki
b. *"Once you know that works, do more of it,"* setelah mengetahui itu bekerja, fokuskan pada hal itu
c. *"If doesn't work, don't do it again,"* jika itu tidak bekerja, jangan lakukan lagi.

Dengan penjelasan dari beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa SFBT merupakan salah satu teknik yang memanfaatkan pengalaman konseli, dan mempercayai bahwa mereka dapat menemukan solusi tersendiri berdasarkan pada apa yang telah dilakukannya.[8] Prinsipnya jika konseli telah melakukan percobaan dan itu berfungsi, maka hal tersebut perlu untuk dilakukan terus menerus.

---

[5] Syamsu Yusuf, *Konseling Indovidual Konsep dan Dasar dan Pendekatan,* (Bandung: PT: Refika Aditama, 2016), hal 254

[6] Bradley T. Efford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal 1

[7] Bradley T. Efford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal 2

[8] Michael S. Kelly, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin, *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, (New York: Oxford University Press, 2008), hal. 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena perubahan positif kecil dapat menghasilkan perubahan positif yang besar, hanya perlu dilakukan secara berlanjut.

Solution focused brief therapy memiliki beberapa teknik, diantaranya; teknik *scaling*, *miracle question*, *exceptions*, dan *problem-free talk.* Keseluruhan teknik tersebut digunakan guna membantu konseli dalam penemuan solusi dan dapat menyelesaikan *problem* yang sedang dialami.

2. Insomnia

Insomnia merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang dialami banyak orang pada masa modern ini. Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang kesulitan untuk memasuki keadaan tidur atau tidak bisa tidur. [9] Kesulitan untuk mendapatkan tidur yang nyenyak menjadi keluhan beberapa orang saat ini. Insomnia sendiri telah menjadi masalah umum yang terjadi di masyarakat saat ini.

Penderita insomnia cenderung mengalami kesulitan tidur ketika berada di kasur, dan membutuhkan waktu sekitar 30 menit untuk bisa tidur.[10] Selama mengalami kesulitan tidur, penderita akan merasakan cemas, gelisah, dan khawatir terhadap sekelilingnya. Insomnia memiliki jenis tersendiri, ada insomnia inisial dan terminal. Insomnia inisial merupakan kesulitan tidur di awal, sedangkan terminal yaitu

[9] Widya. G, *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Tidur Nyenyak Anda*, (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hal. 13

[10] Smart Patien, *Insomnia / Bahasa Indonesia,* (Hospital Authority, 2018), hal. 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keadaan dimana seseorang sering terbangun dini hari. dari penjelasan tersebut maka bisa disimpulkan bahwa insomnia merupakan suatu keadaan dimana penderitanya kesulitan untuk memasuki keadaan tidur yang biasa, dan membutuhkan waktu yang panjang untuk bisa memasuki tidurnya.

Dalam kasus ini, seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) tersebut memiliki suatu keadaan dimana dirinya sulit untuk tidur seperti biasanya atau menderita insomnia. Mahasiswi tersebut kemudian mulai tidak nyaman dengan keadaan dirinya yang selalu sulit untuk tidur, karena keadaan tersebut membuatnya sering kelelahan ketika pagi hari dan tentunya agak mengganggu fokusnya selama mengikuti kelas perkuliahan. Dia mengaku bahwa dirinya hampir setiap malam mengalami kesulitan untuk tidur, dan selama dia mencoba untuk tidur, perasaan gelisah dan cemas kemudian berdatangan dalam benaknya.

Hal inilah yang mendorong dirinya untuk segera menemukan sousi atas apa yang dialaminya dengan bertemu seorang konselor. Selain karena dirinya tidak pernah menceritakan kendala yang dialaminya kepada siapapun kecuali gurunya di sekolah dulu.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Metode kualitatif sendiri merupakan suatu penelitian yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilaksanakan untuk memahami kejadian mengenai apa yang dialami oleh subjek penelitian secara *holistic*.[11] Peneliti memahami kejadian atau fenomena yang ada secara menyeluruh kemudian mendeskripsikan hal tersebur menggunakan kata-kata.

Adapun fokus pada penelitian ini adalah bagaimana proses penerapan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk menangani salah satu gangguan kesehatan secara mental yaitu insomnia. Maka dari itu, penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus sehingga bisa mengetahui lebih dalam mengenai suatu permasalahan yang terjadi yang kemudian akan diteliti. [12]

Penggunaan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan selama proses penelitan menghasilkan data laporan, berupa uraian kata dalam bentuk naratif yang dideskripsikan berdasarkan kejadian lapangan.

2. Subjek Penelitian

Nama	: Putri Utami (Nama Disamarkan)
Tanggal Lahir	: 8 September 1998
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswi

[11] C.P Chaplin, *Kamus Psikologi,* (Jakarta: PT Rineka Cipta), hal. 305

[12] Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif f dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling,* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal 20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pendidikan : S1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

3. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian kualitatif menggunakan tiga tahapan, yaitu:[13]

a. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahap ini peneliti berupaya untuk menyusun rencana penelitian yang dilakukan setelah melalui pengamatan dan pengumpulan informasi berupa data awal. Peneliti juga berupaya untuk mendapatkan data pendukung dari beberapa sumber lainnya yang berkaitan dengan konseli atau bisa dikatakan teman dekat konseli.

Setelah mendapatkan beberapa informasi awal, maka dilakukan pemilihan terhadap informasi tersebut. Dengan memanfaatkan informasi dari konseli dan kerabat konseli maka hal tersebut dapat mendukung peneliti untuk mendapatkan kepastian antara judul dan kenyataan yang ada.

b. Tahap Pengerjaan Lapangan

Setelah melakukan pengamatan dari konseli dan menyusun rencana. Maka pada tahap ini peneliti mulai melakukan proses penanganan berdasarkan informasi awal yang telah didaptkan dari

[13] Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif,* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001) hal. 85

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli dan selain konseli. Teknik SFBT mulai dilakukan pada tahap ini untuk menangani insomnia pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

c. Tahap Penyelesaian

Pada tahap ini, peneliti mulai menganalisis data yang telah dikumpulkan selama kegiatan lapangan yang bersumber dari konseli langsung maupun dari kerabat konseli.

4. Jenis dan Sumber Data

Dalam sebuah penelitian perlu menentukan jenis data yang akan digunakan. Data yang digunakan bisa berupa angka ataukah kata-kata (deskripsi). Begitupula sangat penting untuk menentukan sumber data yang akan digunakan.

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan daa yang berupa deskripsi yang didaptkan dari hasil wawancara dan observasi, sehingga data yang dihasilkan bukan berupa angka. Adapun jenis data yang digunakan adalah sebagi berikut:

1) Kata-kata dan Tindakan

Data yang berupa kata-kata, ekspresi, pola tindakan konseli yang diperoleh dari hasil wawancara dan pengamatan secara langsung. Data lainnya juga dikumpulkan dari beberapa sumber lainnya seperti, kerabat, dan teman satu kontrakan sebagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

informasi penunjang. Keseluruhan dijadikan sebagai acuan untuk menindaklanjuti permasalahan yang dialami oleh konseli. Ungkapan-ungkapan konseli mulai dari awal, hingga mengungkapkan faktor-faktor penyebab dirinya mengalami insomnia menjadi salah satu data berupa kata-kata.

2) Data Tertulis

Salah satu data yang dapat menunjang penelitian juga berupa data tertulis. Data tertulis yang dikumpulkan berupa data pribadi konseli, riwayat penyakit, dokumentasi, dan lain sebagainya. Data ini kemudian menjadi acuan untuk perlakuan selanjutnya selama proses penanganan.

Pada intinya keseluruhan data yang dikumpulkan baik berupa kata-kata maupun tertulis itu didapatkan dari konseli langsung dan kerabat konseli. Dengan ini data yang dihasilkan dapat dibandingkan antara perkataan langsung konseli dengan orang sekitarnya.

b. Sumber Data

Dalam sebuah peneliian, sumber sebuah data perlu untuk diperhatikan. Untuk mendapatkan berbagai macam informasi tentunya peneliti akan mendapatkannya dari sumber data yang ada. Adapun sumber data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1) Data Primer

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sumber data primer merupakan sumber yang berasal dari objek penelitian atau dalam hal ini yaitu konseli. Sumber data juga didapatkan dari hasil wawancara dan pengamatan peneliti terhadap konseli secara langsung. Data yang dihasilkan itu dalam proses ini berupa kata-kata bukan angka.

2) Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang berasal dari selain konseli yaitu kerabat, teman, dan keluarga yang ada. Namun, sumber data sekunder juga dapat berasal dari hasil pustaka yang mendukung penelitian.[14]

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan merupakan sebuah instrument atau suatu alat penentuan data, diantaranya:

a. Wawancara (*Interview*)

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab, bisa menggunakan pedoman maupun tanpa pedoman (*free-interview*).[15] Oleh karena iu, langkah yang digunakan peneliti adalah melakukan pendekatan terlebih dahulu atau membangun *rapport* yang baik dengan objek yang akan diteliti.

[14] Hartono Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling,* (Surabaya: Press UNIPA, 2006), hal. 58

[15] Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif,* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), hal 11

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Membangun hubungan di awal dapat membantu peneliti untuk mempermudah dalam pengumpulan informasi kedepannya.

Peneliti dalam hal ini melakukan wawancara langsung terhadap konseli, selain itu wawancara juga dilakukan dengan orang yang memiliki hubungan dengan konseli.

b. Observasi

Observasi menjadi salah satu cara untuk mengumpulkan data dengan mengandalkan panca indera. Observasi dilakukan sebagai suatu kegiatan untuk memusatkan suatu perhatian terhadap objek yang diteliti mengandalkan panca indera yang ada. Observasi dapat dilakukan hanya dengan mengikuti kegiatan sehari-hari atau disebut sebagai observasi partisipatif. Dalam hal ini pengamatan bisa dilakukan sambil mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh objek penelitian.

Observasi juga dapat dilakukan secara terus terang, yaitu peneliti menyatakan tujuannya di awal penelitian kepada objek yang akan diteliti. Hal ini tentunya dapat menghindarkan dari kesalahpahaman di akhir penelitian jika saja objeknya tidak setuju.

Data yang dihasilkan pada proses ini berupa keadaan lingkungan konseli, tingkah laku konseli, interaksinya dengan orang lain. Dengan data ini diharapkan dapat memperkuat data sebelumnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan mendapatkan data yang tidak bisa ditemukan pada teknik pengumpulan data lainnya.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu hal yang dilakukan dengan cara bekerja dengan data, memilah data, dan mengorganisasikannya.[16] Analisis juga dilakukan untuk membandingkan data teori dengan data yang ada di lapangan serta hasil sebelum dan setelah pelaksanaan konseling, yang kemudian disebut sebagai analisis deskriptif komparatif. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab seorang mahasiswi mengalami insomnia dan dampak yang didapatkan. Adapun data yang akan di analisis adalah:

a. Menguraikan proses *Solution Focused Brief Therapy* dalam menangani insomnia yang dialami seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
b. Menguraikan hasil atau pencapaian dalam pelaksanaan *Solution Focused Brief Therapy* dalam menangani insomnia yang dialami seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

7. Teknik Keabsahan Data

Dalam sebuah penelitian kualitatif seorang peneliti tidak bisa menjamin hasil yang didapatkan selama penelitian merupakan hasil

[16] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* (Bandung: PT. Remaja Roesdakrya, 2004), hal. 248

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang optimal. Dalam hal ini, sebagai seorang peneliti tentunya tetap akan berusaha untuk mendapatkan hasil sebaik mungkin. Maka dari itu, agar hasil yang didapatkan bisa seoptimal mungkin, peneliti perlu untuk memeriksa keabsahan data dengan menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

a. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan dilakukan dalam sebuah penelitian agar peneliti dapat mengamati persoalan secara cermat dan memperhatikan secara detail poin-poin penting selama proses penelitian. Dengan melakukan penelitian secara tekun, maka unsur-unsur setiap situasi yang sangat relevan dengan persoalan dapat ditemukan.

b. Observasi yang Mendalam

Observasi secara mendalam dilakukan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur yang sangat relevan dengan persoalan yang sedang dicari yang kemudian dipusatkan pada hal-hal tersebut secara rinci. Obervasi secara mendalam dilakukan tidak hanya berfokus pada apa yang dikatakan konseli secara langsung, namun Bahasa tubuh dan ekspresi wajah konseli saat meneceritakan persoalannya juga sangat diperhatikan pada teknik ini.

c. Trianggulasi

Metode Trianggulasi dapat dikatakan sebagai suatu pengkajian data dengan jelas dan membandingkan data penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode yang berbeda mengenai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

data yang semacam.[17] Dalam metode trianggulasi, peneliti mengumpulkan data dari beberapa sumber yang berbeda namun memiliki kesamaan data persoalan.

Dengan kata lain, teknik pemeriksaan ini memanfaatkan data lain selain data dari sumber utama. Hasil wawancara maupun pengamatan dengan subjek tersebut kemudian dibandingkan dengan data yang didapatkan dari sumber lain. Sehingga data yang dihasilkan merupakan data yang benar-benar akurat.

Data yang dimaksud adalah data yang dihasilkan dari wawancara dengan orang yang memiliki hubungan dengan konseli, kerabat konseli, dan teman kontrakan. Selain itu hasil dari pengkajian dengan buku-buku juga digunakan untuk menemukan keselarasan data dengan kenyataan yang ada.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam penyusunan proposal pembahasan penelitian, maka proposal ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Bagian Awal

   Bagian awal terdiri dari: judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, dan daftar tabel.

[17] Kasiran, *Metodolodi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif,* (Malang: UIN Maliki Press), hal. 294-295

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bagian Inti

Bab I. Dalam bab ini berisi pembahasan mengenai pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II. Bab ini merupakan hasil kajian pustaka untuk membantu menentukan data-data yang digali di lapangan. Sehingga data yang diperoleh tidak jauh dari teori yang ada.

Bab III. Bab ini merupakan hasil penggalian data, yang telah diolah dan diklasifikasikan. Pemaparan dikemukakan dalam bab ini, baik berupa wawancara maupun interpretasi peneliti.

Bab IV. Bab ini merupakan hasil analisis terhadap proses penelitian dan hasil dari penelitian. Sehingga analisis dilakukan berdasarkan data yang telah digali, dan diberi klasifikasi sebelum dan setelah untuk mengetahui adanya perubahan yang dapat menentukan keberhasilan penelitian.

Bab V. Bab ini merupakan bab akhir, sehingga dikatakan sebagai penutup. Bab ini hanya berisi kesimpulan dan saran-saran. Kesimpulan merupakan jawaban singkat terhadap masalah yang telah dirumuskan.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir berisi daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan bidodata peneliti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Teknik *Solution Focused Brief Therapy*

a. Pengertian Teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT)

Teknik SFBT merupakan salah satu teknik konseling dan psikoterapi yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Bill O'Hanlon, tahun 1980. [18] Pendekatan ini lebih menekankan kepada konseling singkat yang terfokus pada masa depan (*future focused*) serta tertuju secara langsung pada tujuan (*goal directed*). [19]

Awalnya terapi ini hanya bernama *brief therapy* dan dikembangkan oleh Milton Erikson pada tahun 1940, yang kemudian dikembangkan lagi oleh kedua tokoh tersebut dan diberi nama *solution focused brief therapy*. Beberapa ahli yang juga memiliki keterkaitan dengan pendekatan ini yaitu Michele Davis dan Insoo Kim Berg (istri Steve de Shazer). Teknik SFBT sendiri memiliki pandangan terhadap hakikat manusia berdasarkan pada teori awal yang dikembangkan oleh Milton, yaitu bahwa manusia sendiri memiliki kemampuan dalam dirinya untuk memcahkan masalahnya sendiri, keadaan saat ini atau

[18] Syamsu Yusuf, LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 254

[19] Steve de Shazer, dkk. *More Than Miracles: The State Of The Art Of Solution Focused Brief Therapy*. (New York: Routledge, 2007), hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kenyataan saat ini merupakan hasil dari pengalaman dan pengamatan, dan setiap manusia memiliki dasar keinginan untuk berubah.[20]

Steve de Shazer memiliki pandangan mengenai SFBT ini sebagai teknik yang tidak memfokuskan pembahasan pada masalah konseli (*base on problem*), melainkan menekankan pada apa yang bekerja untuk konseli berupa solusi dan kesuksesan, dan beberapa pengecualian-pengecualian dalam hidup konseli dimana masalah tersebut tidak terjadi.[21] Selain itu De Shazer juga mengatakan bahwa pendekatan ini lebih menekankan pada masa kini dan masa depan, dan tidak terlalu berfokus pada masa lalu atau penyebab masalah yang dialami klien. Sejarah kehidupan klien, diagnosis atau eksplorasi masalah, dan hubungan masalah dengan solusi klien tidak diperhatikan secara penuh.

Walter dan Peller mengemukakan beberapa asumsi mengenai SFBT, yaitu:

1) Individu yang secara suka rela melakukan konseling memiliki kemampuan untuk menjadi pribadi yang lebih baik, hanya saja hal tersebut kadang dihalangi oleh kognisi yang negatif.
2) Konseli dapat menyadari bahwa setiap permasalahan yang ada memiliki pengecualian, kondisi dimana masalah tersebut tidak

[20] Syamsu Yusuf, LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 254

[21] Bradley T Efford, *40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terjadi, dan dengan itu konseli dapat mengorientasikan dirinya dengan *problem-free talk.*

3) Adanya sedikit perubahan positif yang kecil dapat membawanya pada perubahan positif yang lebih besar.
4) Semua konseli dapat menyelesaikan masalahnya dengan memperinci setiap pengecualian yang ada. Pengecualian yang dimaksudkan adalah kondisi atau keadaan dimana masalah tersebut tidak terjadi.
5) Setiap konseli memiliki keinginan untuk berubah, memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan, dan berpotensi melakukan sesuatu yang lebih baik untuk mewujudkan perubahan tersebut.

Berg dan Miller juga dalam Bradley Efford mengemukakan pandangan sederhana mengenai SFBT yang menjadi dasar seorang konselor dalam menangani konseli, yaitu:[22]

a) *"If it ain't broke, don't fix it,"* jika tidak rusak, jangan diperbaiki
b) *"Once you know that works, do more of it,"* setelah mengetahui itu bekerja, fokuskan pada hal itu
c) *"If doesn't work, don't do it again,"* jika itu tidak bekerja, jangan lakukan lagi.

Pernyataan tersebut membuktikan bahwa pendekatan ini memiliki perbedan dengan pendekatan-pendekatan lainnya, yang

[22] Bradley T Efford, *Ibid*, hal. 2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menempatkan konseli sebagai sumber suatu masalah dan pada prosesnya lebih kepada membahas masalah konseli (*talking problem*). Hal ini juga diperkuat oleh O'Connell dalam Palmer yang menyatakan bahwa teknik SFBT menentang pemahaman tradisional seperti pada teknik-teknik lain yang berfokus pada pembahasan masalah konseli. [23]

Teknik SFBT merupakan tipe konseling yang memiliki waktu yang terbatas serta merujuk pada kondisi sekarang (*present oriented*). Konseling singkat ini memfokuskan pada gejala yang tampak dan serta keadaan hidup konseli saat ini sebagai upaya dalam pelaksanaannya, dan keseluruhan ditentukan oleh pribadi konseli itu sendiri sebagai pemilik kekuatan dan sumber daya untuk menyembuhkan diri.[24]

Pada dasarnya teknik SFBT ini memiliki karakteristik konseling dengan jumlah sesi yang singkat dan sedikit. Hal ini telah jelas dikemukakan oleh para ahli bahwa focus dalam pelaksanaannya bukanlah pada pembahasan masalah, melainkan mengeksplorasi konseli untuk memanfaatkan kemampuan dirinya untuk menemukan solusi yang dapat dilakukannya. Peran seorang konselor sebenarnya bukanlah pada saat proses konselingnya, melainkan bagaimana meyakinkan konseli untuk bisa komitmen terhadap tujuan dan focus yang ingin dicapainya.

[23] O' Connel, *Solution Focused Stress Counseling.* (London: Continuum, 2001), hal. 304
[24] F. T. L. Leong, *Encyclopedia of Counseling* (USA: Sage Publication, 2008), hal. 479

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tujuan Teknik SFBT

Pada umumya setiap proses konseling yang menggunakan pendekatan atau teknik apapun memiliki tujuan yang sama yaitu untuk membantu konseli untuk memahami dirinya dan membantu dalam penyelesaian masalah. Akan tetapi, SFBT memiliki tujuan yang lebih mengarah pada upaya untuk membantu konseli dalam memahami potensi dan mengarahkan pada penyelesaian masalah berbasis pembahasan solusi yang diutamakan.[25] Tujuan utamanya untuk mengarahkan konseli menemukan solusi atas masalah yang dialami.

Walter dan Peller kembali mengemukakan pandangannya mengenai tujuan konseling SFBT, yaitu:[26]

1) Mengubah pandangan konseli terhadap situasi yang sedang dihadapi
2) Mengubah perilaku atau kegiatan yang dapat memicu munculnya situasi problematik konseli
3) Mengeksplorasi kekuatan, kemampuan, dan sumber daya konseli dalam mewujudkan perubahan yang lebih baik
4) Mendorong konseli untuk membangun solusi hidupnya sendiri untuk pemecahan masalah yang dialami, dan menuju pada kehidupan yang diharapkan.

[25] Syamsu Yusuf. LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan,* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 256

[26] Bradley. T Effor, *40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Beberapa tujuan dari SFBT juga dikemukakan oleh Bubenzer, Smith, dan Hamm dalam Ahmad Heri Nugroho diantaranya:[27]

a) Mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan dan kompetensi konseli
b) Menyadari pengecualian dalam diri konseli saat dirinya bermasalah
c) Mengarahkan konseli pada solusi di setiap pengecualian tersebut
d) Menolong konseli kepada sesuatu yang jelas dan spesifik untuk meningkatkan kualitas dirinya.

Secara keseluruhan, tujuan SFBT mengarahkan konseli agar mampu memanfaatkan kekuatan dan sumber daya sendiri untuk mencapai keberhasilan dalam proses konseling.

c. Peranan Konselor

Peran konselor dalam teknik ini adalah sebagai fasilitator dalam pengembangan komitmen dan aktif terhadap proses perubahan dirinya menuju yang lebih baik. Peran konslor dapat diperinci sebagai berikut:[28]

1) Fasilitator dalam membantu konseli untuk mengakses sumber daya dan kekuatan yang dimilikinya

[27] Ahmad Heri Nugroho, dkk., *Penerapan Solution Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa*. Jurnal Bikotetik, Vol 02 Nomor 01, 73-114, 2018. hal. 96

[28] Syamsu Yusul. LN, *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 256

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Sebagai pendukung dalam mengembangkan harapan untuk berubah, dan sebagai penantang apabila ada hal yang tidak sesuai
3) Sebagai *partner* dalam menemukan solusi terhadap masalah
4) Memberi kesempatan kepada konseli untuk mengambil peran sebagi ahli dalam pengembangan dirinya untuk mengatasi masalah hidupnya

Peran diatas sangat jelas menerangkan bahwa seorang konselor dalam teknik SFBT hanya sebagai fasilitator atau jembatan untuk konseli dalam mengkonstruksikan solusi dan kekuatannya untuk mendapatkan hidup yang lebih baik. Tentunya jelas berbeda dengan teknik lainnya, dimana seorang konselor hampir mengontrol penuh proses konseling dan penentuan solusi untuk konseli.

d. Hubungan Konseling

De Shazer mengemukakan beberapa jenis hubungan antara konselor dengan konseli dengan konseli yaitu sebagai berikut:[29]

1) Pelanggan (*Customers*)

Konselor dan konseli bekerja sama dalam hal ini untuk mengidentifikasi masalah dan solusi. Jika pada umumnya konseli dating hanya untuk disembuhkan melalui terapi konselor. Disini konseli tidak hanya menjelaskan masalah dan terlibat dalam pemecahannya, melainkan juga sebagai orang yang memiliki

[29] Syamsu Yusuf LN. *Ibid,* hal. 256

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemauan sendiri untuk menemukan solusi yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

2) Pengeluh/Pengadu (*Complainants*)

Konseli datang sebagai pengadu dimana mereka mengaku memiliki masalah namun tidak mampu menemukan solusinya. Konseli memiliki keyakinan bahwa solusi itu tergantng dari bantuan orang lain yaitu konselor.

3) Pengunjung (*Visitors*)

Konseli mendatangi konseling karena orang lain menganggap dirinya memiliki masalah. Dengan kata lain bukan atas kemauannya sendiri datang pada konselor. Sehingga pada prosesnya bisa ditemui jika konseli mengaku tidak memiliki masalah, ataukah hanya tidak mampu untuk mengidentifikasi masalahnya.

Kualitas hubungan konselor dnegan konseli tentunya menjadi hal yang sangat penting untuk menetukan keberhasilan konseling. Membangun hubungan dengan konseli merupakan hal yang paling dasar dalam dunia konseling terutama untuk teknik SFBT. Apabila konseli telah menaruh kepercayaan pada konselor di awal proses, maka selanjutnya akan lebih mudah dalam mencapai apa tujuan dalam konselingnya.

e. Macam-macam Teknik SFBT

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Solution Focused Brief Therapy memiliki 4 teknik yang dapat digunakan dalam pelaksanaannya, yaitu:

1) *Scalling* (Penyekalaan)

Scalling merupakan teknik yang digunakan untuk menyekalakan tingkat masalah yang dialami konseli. Hal ini dilakukan untuk memperkuat fikiran dan perasaan konseli mengenai masalah yang sedang dialami melalui angka 1 sampai 10.[30] Tentunya konseli diminta untuk menghitung tingkat masalah yang dialami, oleh karenanya konselor meminta konseli untuk menyekalakan masalahnya mulai dari 1 sampai 10, untuk mengetahi seberapa besar pengaruh masalah pada dirinya.

Salah satu contoh ungkapan konselor dalam hal ini adalah "dalam skala 1 sampai 10, berapa tingkat pengaruh masalah yang anda alami. Angka 1 dikatakan sebagai terbaik, dan 10 sebagai yang terburuk, pada angka berapakah kondisi anda saat ini?". Pertanyaan seperti ini dilakukan pada saat sebelum pemberian bantuan, akan tetapi penyekalaan juga akan dilakukan setelah penemuan solusi yang tepat. Tujuannya agar dapat mendapatkan perbedaan kondisi awal dan akhir, dan tentunya agar dapat membantu konselor untuk mengukur kemajuan konseli juga.

2) *Exceptions* (Pengecualian)

[30] Isman Rahmani Yusron. *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Engagement Siswa yang Menunjukkan Gejala Burnout.* Skripsi. FIP Universitas Pendidikan Indonesia, 2016

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Exceptions merupakan pengecualian dalam masalah yang dialami seseorang atau konseli dalam SFBT. Asumsi utama pengecualian ini adalah setiap orang yang bermasalah tentunya akan ada pengecualian dalamnya, dan pengecualian tersebut yang menjadi konselor maupun konseli dalam mengkonstruksikan solusi.[31] Manusia terkadang menganggap masalah itu terjadi secara terus menerus, konstan, dan tiada hentinya. Sehingga mereka cenderung mengingkari pengecualian-pengecualian yang ada dimana ada kondisi masalah tersebut tidak memiliki efek. Hal ini kemungkinan terjadi karena pola pikir untuk menyaring, memproses, dan menyimpan informasi belum terkontrol.

Pengecualian dilakukan dalam SFBT karena setiap keadaan atau masalah tentunya memiliki jangka waktu, walau hanya sejenak, diamana masalah yang dikeluhkan tidak menjadi masalah. Dalam konseling sangat jarang menemukan konseli yang dating untuk menceritakan saat dirinya tidak mengalami masalah, melainkan selam proses konseling cenderung untuk menyodorkan segala masalahnya kepada konselor. Teknik *Exceptions* ini bergantung pada kejelian pendengaaran konselor selama konseli sedang menceritakan masalahnya, solusi potensial akan dapat ditemukan apabila hal ini ditekuni konselor.

[31] Presburry, McKee, J.E, dkk. *Ideas and Tools for Brief Counseling.* (NJ: Persnon Education, 2002), hal. 75

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Apabila pengecualian tidak ditemukan pada saat penjabaran masalah oleh konseli, maka konselor juga dapat menanyakannya secara langsung mengenai suatu kondisi dimana masalah tersebut tidak menjadi masalah. Contoh ungkapan konseli yang memiliki pengecualian adalah "*setiap malam saya selalu sulit untuk tidur, pasti ada saja yang mengganggu pikiran saya, tapi terkadang juga saya bisa tidur ketika sedang nonton film*". Nah, pernyataan ini memiliki pengecualian dimana dirinya bisa tidur dengan cepat, yaitu saat dia sedang menonton film. Hal-hal seperti inilah yang terkadang seseorang tidak menyadarinya. Oleh karena itu pengecualian tersebut dapat dijadikan sebagai solusi dalam pemecahan masalah konseli.

3) *Problem-Free Talk* (Pembahasan Bebas-Masalah)

Problem-Free Talk atau Pembahasan bebas masalah ini adalah pembahasan yang isinya hanya menggali potensi, kekuatan, keingingan, dan sumber daya konseli. Teknik ini dimaksudkan untuk membangun percakapan yang membahas segala kemampuan dan sumber daya. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk menyadarkan bahwa adanya kemampuan, minat, sumber daya, dan kekuatan sama pentingnya dengan tidak adanya masalah, keluhan, penyakit, stress, dan gejala lainnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Free talk ini sangatlah berguna di awal hubungan dengan konseli dalam membantu membangun *rapport.* Selain itu tentunya juga membantu dalam proses konseling untuk meredakan kegugupan konseli, yang terkadang membuat mereka merasa takut atau tertutup dalam menceritakan masalahnya. Setiap manusia tentunya memiliki kecenderungan untuk menutupi beberapa momen permasalahan mereka sehingga pada proses konseling membuat mereka merasa agak gugup. Singkatnya teknik ini tentunya dilakukan di awal konseling, maka seorang konselor perlu untuk mengajak konseli tidak membahas permasalahan terlebih dahulu, konselor dalam hal ini diupayakan untuk mengenal konseli terlebih dahulu dengan melontarkan pertanyaan tentang kegiatan dan kehidupannya terlebih dahulu.

Sebagai contoh untuk pelaksanannya dalam proses konseling adalah *"Sebelum kita membahas permasalahan anda lebih lanjut, saya ingin mendengar anda lebih jauh terlebih dahulu, kegiatan apa yang saat ini anda nikmati, apa yang saat ini telah anda lakukan dengan baik?*". Pertanyaan-pertanyaan seperti ini mengajak konseli untuk mengeksplorasi kemampuan dan kekuatan mereka.

4) *Miracle Question* (Pertanyaan Ajaib)

Miracle Question digunakan untuk mengubah jalannya proses konseling. Dalam hal ini konseli biasanya cenderung akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selalu mengungkapan pola pikir negatif di setiap permasalahan yang diceritakan. Menurut Bradley Effor dalam hal ini sebagai penekanan terhadap masa depan yang lebih baik, dan membantu konseli untuk menemukan kejelasan atas apa yang sebenarnya mereka inginkan.[32] Konselor membantu konseli untuk menemukan kejelasan dan menyelaraskan tujuan dan harapan selama proses konseling. Pertanyaan yang diberikan merupakan suatu pengandaian bagaimana jika masalahnya terselesaikan dan apa yang akan dilakukan dalam mewujudkannya.

Singkatnya konselor dalam penggunaan miracle question harus bisa mengetahui situasi dimana dirinya harus dapat menjembatani antara pertanyaan ajaib dengan keyakinan bahwa perubahan mungkin saja terjadi. Salah satu contoh percakapan dalam pertanyaan ajaib adalah "*baiklah, coba anda bayangkan bagaimana jika suatu malam anda dapat tertidur dengan lelap dan nyenyak tanpa adanya gangguan. Setelah anda terbangun apa yang akan berbeda dari sebelumnya?"*. Dengan ini konselor mengajak konseli untuk menghalau pola negatif yang selalu dibangun dalam masalahnya.

f. Langkah-langkah Teknik SFBT

[32] Syamsu Yusuf, LN. *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan.* (Bandung: PT Reflika Aditama, 2016). Hal, 257

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling tentunya menjadi pedoman bagi seorang konselor dalam memberikan penanganan kepada konseli. Menurut Seligman dalam Mulawarman mengemukakan tahapan dalam proses SFBT sebagai berikut:[33]

1) *Establishing Relationship* (Membangun Hubungan Baik). Membangun atau membina hubungan baik dengan konseli merupakan hal yang sangat umum dalam konseling. Membina hubungan dalam hal ini ditujukan untuk berkolaborasi, dengan mengarahkan percakapan kepada topik yang netral, sehingga dapat memabngun kemungkinan untuk menemukan solusi berdasar pada kekuatan-kekuatan konseli.
2) *Identifying a Solvable Complaint* (Mengidentifikasi Solusi dalam Permasalahan). Mengidentifikasi permasalahan yang dialami konseli dengan memberikan pertanyaan-pertanyan, tujuannya untuk mengetahui penyebab konsep dirinya menjadi negatif. Melontarkan pertanyaan kepada konseli sebagai upaya untuk mengetahui latar belakang mereka, dengan itu kemungkinan-kemungkinan juga dapat ditemukan dan digunakan sebagi solusi untuk merubah konsep dirinya.
3) *Establishing Goals* (Menetapkan Tujaun). Menetapkan tujuan untuk mengetahui apa yang sebenarnya konseli inginkan dengan

[33] Mulawarman. *Brief Counseling in Schools: Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Approach for School Counselor in Indonesia*. Journal of Education and Practice, 5(21): 6872. 2014, hal. 97

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendatangi konseling. Hal ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan ajaib kepada konseli sebagaimana yang dilakukan dalam *Miacle Question* "seandainya kamu bisa tidur nyenyak malam ini, apa yang kamu rasakan?". Sehingga tujuan konselii dalam upaya menyembuhkan dirinya dapat diperjelas.

4) *Designing and Implementing Intervention* (Merancang dan Menetapkan Intervensi). Tahap ini memberikan intervensi kepada konseli dalam upaya peningkatan konsep dirinya. Seperti dengan pengecualian situai apa yang dapat membuatnya menemukan solusi dalam menangani insomnia.
5) *Termination, Evaluation, and Follow Up* (Pengakhiran, Evaluasi, dan Tindak Lanjut). Konselor memberikan pertanyaan berskala untuk mengetahui peningkatan perkembangan diri konseli yang mengelami insomnia. Apabila belum ada peningkatan maka akan dibuat kembali perjanjian konseling.

De Shazer mengemukanan langkah-langkah dalam pelaksanaan teknik SFBT ini sebagai berikut:

1) Memberi kesempatan kepada konseli untuk menceritakan masalahnya. Konselor dalam hal ini mendengarkan penuh apa yang diceritakan konseli dengan cermat dan penuh kesabaran.
2) Konselor bekerjasana denga konseli untuk mengembangkan dan merumuskan tujuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Konselor bertanya kepada konseli mengenai upaya yang pernah dilakukan untuk mewujudkan keinginan tersebut
4) Konselor memberi penguatan di setiap akhir sesi berupa pemberian saran mengenai apa yang perlu konseli lakukan setelahnya
5) Konselor bekerjasama dengan konselo untuk mengevaluasi konseling dengan menggunakan skala penilaian.

2. Insomnia

a. Definisi Insomnia

Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang kesulitan untuk tidur, atau bisa dikatakan sebagai kebiasan terjaga di malam hari. [34] Hampir semua orang pernah mengalami hal ini selama beberapa waktu dalam kehidupannya. Insomnia bukan hanya kondisi sulit tidur, melainkan juga mencakup seluruh gangguan tidur, seperti halnya sering terjaga, sulit untuk memulai tidur, dan tidak mendapatkan kualitas tidur yang normal.[35] Menurut salah satu dokter di Rumah Sakit Umum Islam Kustati Surakarta, dr Idha Trianawati mengemukakan bahwa insomnia adalah suatu keadaan ketika seseorang tidak mampu mempertahankan tidur atau tidak bisa tdiur sebagaimana keinginannya.

Kualitas dan kuantitas tidur seseorang sangat mempengaruhi kualitas hidup, begitupun dengan kesehatan, baik itu secara fisik

[34] Peter Tyer, *Mengatasi Insomnia (Kesulitan Tidur),* (Jakarta: Penerbit Arcan, 1995). Hal. 1

[35] Widya G. *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur yang Nnyenyak Anda.,* (Yogyakarta: KATAHATI, 2012), hal. 13

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maupun mental. Insomnia memliki dua tipe, yaitu insomnia sekunder dan primer. Insomnia sekunder disebabkan oleh gangguan kesehatan seperti radang sendi, asma, depresi, kanker, dan lainnya. Sedangkan insomnia primer merupakan insomnia yang tidak disebabkan oleh kondisi medis seperti pada sekunder.[36]

Insomnia juga bukan hanya berupa keadaan seseorang sulit tidur di awal yang disebut sebagai insomnia inisial. Keadaan dimana seseorang telah mendapatkan kondisi tidur dan terbangun pada tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, insomnia ini disebut insomnia terminal.

b. Gejala-gejala Insomnia

Insomnia merupakan salah satu gangguan yang memperngaruhi kuantitas dan kualitas tidur seseorang. Orang yang menderita insomnia biasanya tidak dapat tidur di malam hari, terkadang juga terbangun di malam hari, dan sulit untuk melanjutkan tidur kembali. Adapun gejala yang tampak bagi orang yang mengalami insomnia adalah sebagai berikut:[37]

1) Kesulitan tidur di malam hari
2) Sering terbangun tengah malam
3) Tidak dapat melanjutkan tidur saat terbangun tengah malam
4) Bangun dengan kondisi masih lelah

[36] Tjin Willy. *Insomnia,*. https://www.alodokter.com/insomnia. Diakses pada tanggal 5 Maret 2019

[37] Hello Health Group, *Insomnia.,* https://hellosehat.com/penyakit/insomnia/,. Diakses pada tanggal 5 Maret 2019

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Mengantuk dan lelah siang hari
6) Mudah marah, depresi, dan cemas
7) Kesulitan dalam focus pada tugas-tugas, dan sulit mengingat
8) Sakit kepala
9) Ada tekanan dalam perut dan usus
10) Kekhawatiran tentang tidur

Keseluruhan merupakan gejala yang cenderung dialami oleh orang yang insomnia. Pada poin ke 10 yaitu kekhawatiran tentang tidur dapat diartikan sebagai kekhawatiran yang muncul akibat mengalami insomnia, seperti contohnya ada rasa takut apabila tidur tidak akan bisa terbangun lagi. Hal terburuk bagi orang yang mengalami insomnia dapat menyebabkan kecelakan di jalan dikarenakan kurang focus. Oleh karena itu sangatlah dianjurkan bagi seseorang untuk menggunakan waktu malam sebagai waktu istirahat. Al Quran juga mengemukakan hal tersebut dalam surah Al Furqan ayat 47 yang berbunyi:

وَهُوَ ٱلَّذِي جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيۡلَ لِبَاساً وَٱلنَّوۡمَ سُبَاتاً وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورًا ٤٧

"Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha." (QS. Surah Al Furqan [25]: 47)[38]

Malam telah dijadikan bagi manusia untuk beristirahat dan siang merupakan waktu untuk berusaha dan melakukan aktivitas. Tidur

[38] Al Qur'an Al Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia. (Kudus: Menara Kudus, 2006), hal. 365

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi tempat untuk seseorang mengistirahtakn tubuh dan pikiran setelah sehari melakukan aktivitas yang berat.

c. Faktor penyebab Insomnia

Insomnia dialami oleh seseorang bisa disebabkan oleh banyak hal. Masalah insomnia ini sering terjadi, baik bagi kalangan muda maupun usia lanjut. Insomnia juga cenderung diiringi oleh gangguan lain berupa gangguan emosional sepeti kecemasan, depresi, gelisah dan ketakutan. Apa saja yang bisa menyebabkan seseorang mengalami insomnia? Berikut adalah beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang insomnia:

1) Masalah Psikologis

Penelitian menemukan bahwa kecemasan, depresi dan strees secara tidak hanya secara bersamaan muncul ketika insomnia. Melainkan Insomnia juga merupakan hal yang dapat menjadi penyebab dari depresi, cemas dan stress tersebut. Ketika orang yang sedang mengalami insomnia cenderung untuk memikirkan banyak hal, dan pada akhirnya meyebabkan depresi, cemas dan stress tersebut. Semua hal yang dikhawatirkan dalam hidup akan muncul seperti pekerjaan, sekolah, dan keluaarga, hal ini memicu pikiran terlalu aktif untuk tidur di malam hari.

Selain itu, rasa cemas dan takut juga membuat seseorang tidak tenang. Kondisi ini memicu otak akan menjadi aktif karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memikirkan banyak hal dan bahkan kemungkina terburuk yang terjadi ikut terpikirkan, dan mengakibatkan tidur terganggu.

2) *Jet Lag*

Jet Lag merupakan gangguan sementara yang diakibatkan zona waktu yang berbeda. *Jet lag* terjadi karena tubuh yang memerlukan waktu untuk menyesuaikan dengan zona waktu yang baru. Contoh kecilnya adalah ketika seseorang melakukan perjalanan jauh seperti dari Surabaya ke Medan yang memiliki perbedaan waktu 2 jam. Tubuh akan cenderung mengikuti zona waktu yang ada di Surabaya dibandingkan Medan dan butuh waktu untuk menyesuaikannya.

3) Alat Eletronik

Northwestern University meneliti bahwa alat eletronik yang bersinar dan menyorot mata dapat menganggu kerja otak dan merusak sistem jam biologis. Cahaya yang menyorot mata menyebabkan stimulasi otak menunda keinginan tidur seseorang.[39] Hal ini menjadi salah satu penyebab banyak orang mengalami sulit tidur, terlebih lagi pada zaman sekarang yang sangat terikat pada eletrinik seperti gadget. Sering memainkan gadget di malam hari cenderung membuat seseorang untuk memasuki kondisi tidur lebih lama atau terus terjaga.

[39] Widya G. *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur yang Nnyenyak Anda.,* (Yogyakarta: KATAHATI, 2012), hal. 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Alkohol, dan Kopi

Minuman yang mengandung kafein membuat seseorang jadi lebih terjaga. Akibatnya membuat kesulitan untuk memjamkan mata. Sementara alkohol membuat sesorang menjadi tejaga juga karena dehidrasi yang dialami oleh alkohol

5) Penyakit Tertentu

Gangguan yang disertai rasa sakit juga dapat menyebabkan seseorang insomnia. Ada banyak penyakit yang dapat memicu seseorang menjadi suit tidur, seperti asma, diabetes, penyakit kronis.

6) Perubahan Hormon

Hal ini cenderung dialami oleh wanita. Oleh karena itu wanita disebut lebih banyak mengalami insomnia disbanding pria. Misalnya saja ketika wanita mengalami menstruasi, memasuki masa menopause, sedang hamil

7) Masalah Lainnya

Penyebab lainnya yang dapat memicu seseorang sulit tidur adalah adanya gangguan suara, keramaian, suhu udara. Contohnya saja seseorang yang memiliki rumah berdekatan dengan jalan umum, suara kendaran cenderung membuat seseorang sulit untuk tidur.

d. Pengaruh Insomnia dalam Kehidupan

Insomnia yang dialami seseorang akan memberikan dampak terhadap orangnya. Banyak hal yang dapat terjadi, seperti halnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seseorang bisa mengalami kecelakaan akibat kecapekan karena kurang tidur. Aktivitas di siang hari akan terganggu dikarekan kondisi tubuh masih lelah karena tidur yang tidak cukup. Berikut beberapa dampak yang dapat terjadi akibat insomnia:

1) Emosi Meningkat
2) Senantiasa Cemas
3) Nafsu Makan Berlebih
4) Kerusakan Kulit
5) Kesulitan untuk Fokus
6) Kelelahan di Siang Hari

Hal demikian merupakan dampak yang terjadi bagi orang yang mengalami insomnia.

B. Studi Terhaduluan yang Relevan

Adapun judul penelitian terdahulu yang relvan, diantara lain:

1. Rizqiea, Norma Shovie. 2012, *Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir*. Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. I. Universitas Diponegoro.

   Persamaan: Rizqiea dalam penelitiannya mencoba untuk mengetahui berbagai macam dampak yang terjadi bagi orang yang mengalami insomnia. Dia kemudian mencoba untuk meneliti beberapa mahasiswa yang mengalami insomnia dan mencoba untuk mengamati dampak yang dialami mereka selama insomnia. Peneliti juga kebetulan sama-sama membahas mengenai insomnia, namun Rizqiea tidak mencoba untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menangani insomnianya, dan peneliti kali ini kebetulan ingin mengatasi apa yang dialami seorang pengidap insomnia.

Perbedaan: Penelitian ini sama sekali tidak mencoba untuk menangani insomnianya, sementara peneliti akan menggunakan salah satu teknik konseling untuk menangani kasus insomnia. Peneliti disini hanya berupaya untuk mengetahui pengalaman seseorang yang mengerjakan tugas akhir dan mengalami insomnia pada saat itu.

2. Edry, Mohammad, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Self Management dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.* Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya 2019.

   Persamaan: Penelitian ini memiliki kesamaan dengan yang akan diteliti yaitu sama-sama ingin menangani seseorang yang mengalami insomnia.

   Perbedaan: Meskipun sama-sama menangani seseorang yang mengalami insomnia, namun teknik yang diguanakan tentunya berbeda. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self management* yang bertujuan untuk mengajak subjek penelitian mengatur pola hidup dirinya demi mendapatkan kembali pola tidur yang normal.

3. Nugroho, Ahmad Heri. dkk, *Penerapan Solution Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa,* Jurnal Bikotetik, Vol. 02 Nomor 01 Tahun 2018, 73-114.

   Persamaan: Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu sama-sama menggunakan teknik solution focused brief therapy (counseling).

   Perbedaan: Kasus yang ditangani berbeda, penelitian ini mencoba untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa agar proses belajar siswa menjadi lebih baik. Berbeda dengan yang akan peneliti tangani, yaitu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mencoba untuk mengatasi insomnia yang dialami seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

4. Isman Rahmani Yusron. *Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Engagement Siswa yang Menunjukan Gejala Burnout*, Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia, 2016

   Persamaan: Pendekatan yang diguanakan sama-sama menggunakan konseling berfokus solusi.

   Perbedaan: Kasus yang diangkat dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan *Engagement* Siswa yang menunjukan gejala *burnout.* Burnout yang diakibatkan karena tugas mata pelajaran yang menyebabkan kelelahan emosional, dan perasaan berprestasi rendah. Stress tersebut dalam penelitian ini menyebabkan burnout pada siswa, oleh karena itu peneliti menggunakan teknik konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan engagement siswa dalam proses belajar,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh konselor berada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Sebelum menjadi UIN dulunya merupakan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel telah banyak berkiprah nyata dalam mencerdaskan bangsa, terutama dalam mengembangkan ilmu keagamaan di Indonesia. Namun, nama UIN bukan berarti hanya mengajarkan ilmu keagamaan, melainkan juga mengajarkan ilmu teknologi, sosial, dan sains. Terhitung ada 9 fakultas yang dibentuk, diantaranya; Fakultas Adab dan Humaniora, Dakwah dan Komunikasi, Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Ekonomi dan Bisnis, Ushuludin dan Filsafat, Syariah dan Hukum, Tarbiyah dan Keguruan, Psikologi dan Kesehatan, dan Sains dan Teknologi. Pada tahun 2013 merupakan perubahan nama dari IAIN menjadi UIN tentunya dengan upaya untuk melakukan inovasi dalam dunia pendidikan.

Menurut letak geografis wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya menempati area ±8 dan dikelilingi oleh pagar tembok yang membatasinya. Sejak berdirinya pada tahun 1965 hingga 2019, UINSA telah berjalan dibawah kepemimpinan beberapa rektor, diantaranya:

1) Prof. H. Tengku Ismail Ya'qub, SH, MA (1965-1972)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Prof. KH. Syafii A. Karim (1972-1974)
3) Drs. Marsekan Fatawi (1975-1987)
4) Prof. Dr. H. Bisri Affandi, MA (1987-1992)
5) Drs. KH Abd. Jabbar Adlan, (1992-2000)
6) Prof. Dr. HM. Ridlwan Nasir, MA, (2000-2008)
7) Prof. Nur Syam, M. Si, (2009-2012)
8) Prof. Dr. H. Abd A'la, M. Ag, (2012-2018)
9) Prof. Masdar Hilmy, S. Ag., MA, Ph.D (2018-2022)

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan salah satu mahasiswa UINSA, menempuh bidang studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Selain menjadi mahasiswa di UINSA, konselor juga pernah mengikuti beberapa event di luar kota, diantaranya pernah mengikuti workshop jurnalistik di Jakarta, *Camp* lintas agama di Mojokerto, dan Konferensi Pemuda di Yokyakarta. Menjadi mahasiswa BKI tentunya konselor tidak hanya sebagai pelajar, dalam beberapa kesempatan pernah ikut andil dalam beberapa kegiatan, misalnya saja forum diskusi yang sering dilakukan fakultas maupun prodi di gedung *Amphitheater*, pernah juga menjadi salah satu pembicara dalam program kaderisasi mahasiswa baru BKI.

Konselor juga sempat aktif di beberapa organisasi dalam maupun luar kampus, diantaranya LPM Solidaritas yang bergerak di bidang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jurnalistik kampus, Young Interfaith Peacemaker Community yang bergerak di bidang lintas agama, dan Global Peace Youth Indonesi yang bergerak di bidang kepemimpinan dan kepemudaan. Untuk mendukung peran sebagai konselor, maka sebelumnya juga pernah mengambil pendidikan non-formal yang bersertifikasi sebagai *Trainer* dan Fasilitator *Outbound*, dan sertifikasi Praktisi Neuro Linguistic Programming selama 2 hari. Lebih jelasnya berikut biodata konselor:

Nama	: Muhammad Fauzi
NIM	: B53215053
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Institusi	: UIN Sunan Ampel Surabaya
Tempat dan Tanggal Lahir	: Punnia, 10 April 1997
Asal	: Pinrang, Sulawesi Selatan
Jenil Kelamim	: Laki Laki
Alamat Domisili	: Jemur Wonosari Gg IAIN No 33 Wnocolo, Surabaya
Pendidikan	:

- TK Aisyiah Busthanul Athfal, Sulsel

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

- SDN 211 Punnia (Pagi), Sulsel
- MI DDI Punnia (Sore), Sulsel
- SMPs PPM Rahmatul Asri Maroangin, Sulsel
- MAs PP Al Badar Bilalang, Kota Parepare
- S1 UIN Sunan Ampel Surabaya

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata Konseli

Nama Lengkap	: Putri Utami (Nama Disamarkan)
Tempat dan Tanggal Lahir	: Cianjur, 08 September 1998
Umur	: 22th
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat Domisisli	: Jemur Wonosari Gg Lebar No 24 D
Kecamatan	: Wonocolo
Provinsi	: Jawa Timur
Pendidikan	: S1 UIN Sunan Ampel Surabaya

b. Kepribadian Konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseli merupakan salah satu mahasiswa di UINSA, memiliki karakter yang ceria dan sangat baik atau disebut sebagai kepribadian *sanguine*.[40] Jika melihatnya berdasarkan dari apa yang ditampakkan, orang-orang yang melihatnya pasti akan beranggapan seperti itu juga. Konseli sangatlah menyukai sesuatu yang berbau korea, seperti lagu, personil *boybandnya*, dan tentunya film juga. Kepribadiannya yang *sanguine* membuatnya asik untuk diajak cerita, dan juga hal yang paling unik adalah banyak yang senang dengannya karena asik dalam segala hal.

c. Latar Belakang Keluarga

Konseli memiliki keluarga yang bisa dikatakan cukup ramai karena memiliki 5 saudara, dan dia merupakan anak yang ketiga. Keluarga konseli merupakan keluarga yang baik, kebanyakan saudaranya adalah perempuan. Ia memiliki ibu yang baik dan begitupula ayahnya. Seringkali setiap konseli pulang, pasti akan selalu membantu ibunya, dan juga selalu menemani adik-adiknya. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya bahkan dengan saudaranya.

d. Latar Belakang Agama Konseli

[40] Sanguine: merupakan salah satu tipe kepribadian yang umum, yang memiliki ciri sebagai seorang yang periang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseli lahir dalam keluarga yang menganut ajaran agama islam. Keluaragnya tergolong religius, ditandai dengan menyekolahkan anaknya di pesantren selama 6 tahun yaitu konseli. Konseli memiliki kebiasaan mengaji setiap selesai shalat maghrib atau isya jika tidak ada kegiatan di luar. Bahkan konseli sering mengikuti pengajian yang diadakan di salah satu pondok di Surabaya, yang tentunya diikuti oleh banyak mahasiswa lainnya. Meskipun konseli mengenakan hijab, tapi dia tetap mengikuti fashion yang ada, apalagi dirinya yang gemar dengan sesuatu yang berbau korea. Sata bula Ramadhan, konseli tentunya melaksanakan puasa wajib, dan tidak jarang juga melaksanakan puasa Sunnah.

e. Latar Belakang Ekonomi Konseli

Konseli lahir dalam keluarga yang berkecukupan atau menengah, dan memiliki bisnis jualan cemilan di daerahnya. Bahkan tidak jarang juga konseli menawarkan kepada teman-temanya dengan jualannya itu. Sejak kecil konseli sudah terpenuhi segala keinginannya. Setiap bulannya juga masih mendapatkan kiriman uang dari orang tuanya untuk memenuhi kebutuhan, selain itu juga dia dapatkan dari hasil bisnis jualannya.

f. Latar Belakang Sosial Konseli

Konseli merupakan seorang yang humble dan mudah bergaul. Selama kuliah di Surabaya, konseli mengikuti beberapa organisasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam dan luar kampus, bahkan mendapatkan posisi yang penting dalam beberapa organisasi yang diikuti. Selain itu, konseli juga tinggal di kontrakan yang diisi sekitar 6 orang. Bahkan, dia dan teman kontrakannya biasanya memiliki agenda untuk jalan-jalan. Hal ini membuatnya memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. tidak jarang pula konseli kumpul dengan teman-teman sekolahnya yang juga kuliah di Surabaya.

4. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan suatu hal yang hampir semua orang memilikinya. Namun, tergantung dari pribadinya bagaimana untuk mengatasinya. Ada beberapa orang yang cenderung menutupi masalahnya, ada juga yang hanya membagikan masalahnya dengan orang tertentu, dan ada juga yang menemui seorang yang memang berprofesi dalam menyelasaikan masalah kehidupan. Seseorang yang memiliki masalah bukan berarti memiliki kelaian, akan tetapi justru masalah cenderung menunjukkan jalan kepada pribadi untuk menuju pribadi yang lebih baik.

Putri (Nama Samaran) mengalami kesulitan untuk tidur di setiap malamnya. Hal tersebut bermula ketika dirinya yang sering menonton film-film yang bergenre horror. Ada satu film yang membuat dirinya kala masih sekolah di pesantren selalu terpikirkan ketika malam hari sebelum tidur, terlebih lagi jika lampu kamar telah dimatikan. Selain rasa takut dengan baying-bayang mistis sebelum tidur, konseli juga memiliki gangguan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pikiran takut jika tidak bisa bangun lagi apabila tidur. Konseli dulunya sudah pernah konsultasi ke salah satu gurunya. meskipun sempat teratasi, akan tetapi kebiasaannya yang sulit tidur itu kembali ketika mulai memasuki kuliah.

Konseli mengalami keadaan sulit tidur atau insomnia bukan hanya ketika ingin tidur saja, akan tetapi biasanya juga konseli bangun tengah malam dalam keadaan lampu mati, teman kamarnya sudah tidur, dan dia tidak bisa tidur lagi hingga subuh dan masuk kuliah. Insomnia yang dialami konseli tidak setiap hari dialami, akan tetapi dia mengaku bahwa hal itu terkadang menganggu aktivitasnya. Konseli sering merasa kantuk ketika proses perkuliahan. Terlebih lagi jurusan yang ditempuh konseli membutuhkan tenaga ekstra, karena kebanyakan tugas kuliahnya di lapangan.

Awal mula konseli menemui konselor adalah ketika konselor membuat sebuah forum *sharing* dan diskusi seputar *personality*. Setelah forum tersebut, konseli kemudian menemui konselor dan menanyakan beberapa hal lebih lanjut mengenai kepribadian. Tidak lama kemudian konseli menceritakan salah satu kegelisahan yang dialaminya saat ini. Konseli mengaku dirinya seringkali kesulitan tidur di malam hari, ada waktu dirinya sudah tidur namun terbangun tengah malam dan tidak bisa lagi melanjutkan tidurnya. Konseli menceritakan bahwa hampir setiap malam mengalami insomnia. Ada beberapa hal yang menyebabkan dirinya sulit tidur, diantaranya seringkali membayangkan sesuatu yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menakutkan muncul di dinding kamarnya, membayangkan bagaiaman jika dirinya tidak akan bangun lagi, keadaan ketika bangun dan suasana kamar gelap dan teman lainnya sudah tidur semua.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

a. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai masalah konseli. Data yang dikumpulkan diperoleh dari hasil wawancara dengan konseli yang dilakukan di lingkungan kampus UINSA. Identifikasi masalah dilakukan dengan tujuan untuk mengenali masalah yang dialami konseli terlebih dahulu. Dalam hal ini konselor mengumpulkan data dari konseli, dan juga salah satu teman konseli yang juga hadir pada saat proses wawancara.

1) Wawancara dengan Konseli

Wawancara dengan konseli dilakukan di gedung *Twin Tower* UINSA. Awal pertemuan, konseli awalnya hanya mengikuti forum yang dibuat oleh konselor yaitu *sharing* seputar masalah kepribadian pada umumnya. Setelah *sharing* tersebut selesai, konseli kemudian menemui konselor dan menanyakan beberapa hal lebih lanjut mengenai dirnya dan lingkungannya. Pada akhirnya konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menceritakan salah satu kegelisahan yang dialaminya selama ini, yaitu seringkali mengalami insomnia atau sulit tidur di malam hari. hal ini dialaminya hampir setiap malam, dan tidak hanya sulit tidur di awal saja, melainkan konseli juga mengaku bahwa terkadang dia tidak mengalami insomnia di awal, melainkan ketika sudah tidur biasanya terbangun lagi pada tengah malam dan sulit untuk melanjutkan tidurnya, padahal baru tidur sebentar.

Konseli mengatakan bahwa dirinya sering membayangkan hal-hal yang menakutkan seperti hantu sebelum tidur, selain itu terkadang terbayang-bayang dalam pikirannya bagaiama jika setelah tidur tidak akan bisa bangun lagi. Ketika ditanya awal mula megalami insomnia, konseli menceritakan bahwa hal tersebut telah dialaminya ketika masih duduk di bangku sekolah tingkat Aliyah yaitu di pesantren. Kemudian konseli pernah menceritakan masalah tersebut kepada salah satu gurunya. Insomnianya sempat bisa diatasi, namun hal itu tidak bertahan lama. Konseli terkadang masih mengalami insomnia walaupun tidak sesering sebelumnya. Setelah lulus pesantren, dan melanjutkan ke jenjang perkuliahan. Konseli kembali mengalami insomnia hampir di setiap malamnya.

Konselor kemudian menanyakan apa hal yang memicu dirinya mengalami insomnia kembali. Konseli mengatakan bahwa salah satu yang membuat dirinya insomnia kembali adalah setelah menonton film horror yang membuatnya kembali terbayang-bayang. Terlebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lagi suasana asrama mahasiswi yang ditempatinya saat itu memang mencekam jika malam hari. Selain itu konseli juga pernah mengalami hal mistis ketika di asrama tersebut, dimana ketika dia ingin ke kamar mandi saat malam hari dan kemudian mendengarkan suara-suara yang aneh. Konseli mengatakan bahwa dirinya mendengar suara seorang anak yang menangis. Akan tetapi konseli tetap berupaya untuk tidak berlebihan dalam menanggapinya. Namun, tetap saja konseli merasa ketakutan dan pada akhirnya mulai terlintas banyak hal dalam pikirannya sehingga membuatnya sulit tidur. Bahkan, saat ini ketika di kontrakannya masih sering terbayang hal-hal semacam itu.

Konselor menanyakan kembali bagaimana dengan aktivitas sehari-hari konseli, apakah ada hal yang membuatnya merasa terbebani atau tidak. Ketika ditanyakan hal ini, konseli menjawab bahwa aktivitas sehari-harinya baik-baik saja, namun terkadang ada waktu konseli merasa stress ketika malam harinya mengalami insomnia. Terlebih lagi karena perkuliahan yang membutuhkan banyak tenaga dan pikiran imbuhnya, dan tidak lepas dari banyaknya tugas yang didapatkan.

2) Wawancara dengan Teman Konseli

Wawancara yang dilakukan dengan teman konseli yang saat itu datang bersama dengan konseli dilakukan setelah perbincangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan konseli. Kebetulan teman yang menemaninya merupakan salah satu teman kontrakan dan teman sekelas di perkuliahan. Konselor hanya memberikan beberapa pertanyaan saja kepada teman konseli. Konselor menanyakan tentang bagaiamana keseharian konseli selama ini. Ia menjawab bahwa konseli merupakan orang yang aktif dan ceria, namun terkadang dia menyembunyikan beberapa hal kepada orang lain, terutama mengenai dirinya yang sering mengalami insomnia. Tidak banyak orang yang diceritakan mengenai hal tersebut imbuhnya.

Konselor kemudian menanyakan apa yang kamu perhatikan pada dirinya ketika malam hari. Teman konseli mengatakan bahwa sebenarnya dia tidak mengetahui kalau konseli sering mengalami insomnia, yang diketahuinya hanya terkadang saja. Hal itu dia lihat dari kebiasaan konseli ketika malam hari. Dia mengatakan bahwa konseli memang terkadang ditemuinya belum tidur, padahal sudah larut malam bahkan sudah dini hari.

b. Diagnosis

Diagnosis dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi penyebab atas permasalahan yang dialami konseli. Dalam hal ini konselor telah mengumpulkan beberapa data yang didapatkan berdasarkan hasil wawancara. Dari hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan maka langkah selanjutnya yaitu menetapkan masalah yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dihadapi oleh konseli. Setelah melakukan wawancara maka konselor menemukan permasalahan yang dialami konseli yaitu memiliki ganguan sulit tidur atau insomnia. Ada beberapa hal yang menyebabkan konseli mengalami insomnia berdasarkan apa yang diceritakan kepada konselor. Berikut penjabaran mengenai penyebab permasalahan yang sedang dialami konseli berdasarkan hasil wawancara:

1) Konseli mengalami kesulitan tidur hampir setiap malam. Konseli mengaku bahwa di malam hari dirinya seringkali kesulitan untuk tidur dengan cepat, butuh waktu lama untuk dirinya agar bisa tertidur. Terkadang konseli juga telah tidur awal, namun biasanya terbangun di tengah malam. Kejadian ini bisa disebut sebagai insomnia inisial dan terminal. Insomnia inisial dimana seseorang kesulitam untuk memulai tidur. Insomnia terminal merupakan kejadian dimana seseorang sudah bisa tidur cepat, melainkan terbangun lagi tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya lagi.
2) Sesaat ketika hendak tidur, konseli seringkali mmeikirkan banyak hal. Mulai dari membayangkan hal-hal yang mistis semacam melihat penampakan sosok hantu, selalu berandai-andai bagaimana jika dirinya tidak akan terbangun lagi jika tertidur. Keadaan kamar yang gelap juga menjadi salah satu pemicu bayangan-bayangan tersebut muncul. Bayang-bayang mistis juga dipicu oleh hasil tontonan film horror yang biasanya konseli lihat. Untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membuktikan hal ini, konselor mencoba memperlihatkan salah satu film horror, dan ekspresi konseli memang terlihat sangat ketakutan.

3) Salah satu faktor paling umum yang menyebabkan seseorang sulit tidur di malam hari yaitu *stress* dengan kegiatan yang dilakukan dalam sehari. Hal ini juga dialami oleh konseli dimana dirinya yang memiliki beberapa kegiatan, baik itu berupa tugas kuliah dan juga kegiatan organisasi yang diikuti. Tugas kuliah yang kebanyakan dilakukan diluar kelas membuat konseli butuh banyak tenaga. Namun, konseli mengaku jika saat malam dirinya sulit tidur maka keesokan harinya bisa dipastikan akan merasa kantuk dan kecapekan.

Dari penjabaran diatas maka dapat ditarik beberapa inti permasalah konseli yaitu, insomnia, *negative thinking*, dan *stress*. Jika merujuk pada pembahasan mengenai penyebab insomnia, maka insomnia yang dialami konseli disebabkan oleh masalah psikologis. Oleh karena itu hal ini dapat diatasi dengan proses konseling, berbeda jika konseli mengalami insomnia yang diakibatkan oleh gangguan medis, maka itu tidak dapat diselesaikan dengan konseling.

c. Prognosis

Setelah melakukan identifikasi masalah dan penetapan masalah konseli. Selanjutnya konselor menetapkan jenis terapi yang akan diberikan kepada konseli guna untuk mengatasi insomnia yang sedang dialaminya. Al Quran juga sesungguhnya menganjurkan manusia agar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengggunakan waktu malam sebagai tempat beristirahat dan siang hari sebagai tempat untuk berusaha. Maka jika seseorang yang mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari tentunya membutuhkan solusi yang dapat dilakukan agar siang harinya dapat dilakukan dengan baik. Untuk mengatasi permasalahan konseli ini, maka konselor menggunakan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk menangani insomnia kepada seorang mahasiswi UINSA.

Adapun langkah yang akan diterapkan dalam tahap prognosis ini adalah sebagai berikut:

1) Menetapkan Tujuan Konseli

Menetapkan tujuan dalam pelaksanaan konseling sangatlah penting dalam keberlangsungan dan keberhasilan proses konseling kedepannya. Konseli terlebih dahulu diajak untuk mengemukakan tujuan yang ingin diraih selama pelaksanaan konseling. Proses ini dilakukan sebelum pelaksaan konseling dengan tujuan agar konseli dapat memegang keinginan tersebut selama konseliing untuk mencapai pada tahap perbaikan dirinya kepada hal yang lebuh baik.

2) Menyekalakan Tingkat Masalah yang Dialami Konseli

Proses penyekalaan dilakukan dnegan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat gangguan yang sedang dialami konseli, sehingga konselor dapat mengetahui perubahan konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment* kedepannya. Hal ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga ditujukan untuk mengeksplorasi perasaan dan fikiran konseli mengenai permasalahan yang sedang dialaminya. Dengan ini konseli dapat menaydari bahwa apa yang sedang dialaminya benar-benara memiliki dampak yang tidak baik bagi dirinya jika terus-menerus terjadi.

3) Menggali Potensi Konseli

Menggali potensi konseli bertujuan untuk mengubah persepsi konseli bahwa dirinya hanya memiliki masalah saja. Menggali potensi konseli dalam hal ini dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan ajaib yang memicu konseli untuk memunculkan asumsi-asumsi positif dalam dirinya. Selain mengajukan pertanyaan ajaib, juga dilakukan dengan melakukan proses konseling dengan pembahasan bebas masalah. Bebas masalah dimaksudkan bahwa masalah yang sedang dialami konseli dipinggirkan terlebih dahulu. Pembahasan yang dilakukan hanyalah berupa kemampuan yang dimiliki dan solusi yang dapat dilakukan.

4) Mengekplorasi Kegiatan yang Telah Dilakukan

Mengeksplorasi kegiatan atau pencegahan yang telah dilakukan bertujuan mengajak konseli untuk menyadari, bahwa segala upaya yang memiliki perubahan tersebut dapat dijadikan sebagi salah satu obat penyembuh. Proses ini dapat dilakukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melalui menanyakan langsung kepada konseli, juga dapat dilakukan berdasarkan pertanyaan-pertanyaan ajaib yang telah diberikan. Bahkan disela-sela pembicaraan, pengecualian ini dapat ditemukan. Maka dalam hal ini konselor harus menaruh perhatian terhadap segala ucapan konseli.

5) Meberikan Pekerjaan Rumah kepada Konseli

Pekerjaan rumah sangatlah penting dalam pelaksaan SFBT. Hal ini memiliki tujuan untuk menumbuhkan komitmen penyembuhan dalam diri konseli dengan memberikan tugas di akhir sesinya. Pekerjaan rumah dapat diberikan berupa kegiatan apa saja yang dapat dilakukan sebelum tidur, seperti terapi, berdoa, dan semacamnya.

6) Menetapkan Komitmen

Komitmen merupakan hal yang paling utama dalam proses konseling. Jika seorang konseli benar-benar ingin mengatasi permasalahannya, maka mereka harus menumbuhkan komitmen dalam diri masing-masing. Dalam hal ini konseli diajak untuk berpegang teguh terhadap komitmen yang telah dibangun di awal konseling, yang kemudian ditegaskan lagi oleh konselor pada setiap akhir sesi.

Selain itu, konselor juga menerapkan teknik pendukung dalam pelaksanaan konseling terhadap konseli. Teknik tambahan ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan sugesti positif yang diberikan kepada konseli, dan diharapkan untuk selalu dilakukan sebelum tidur atau untuk menutup kegiatan dalam sehari.

d. *Treatment*/Terapi

Treatment atau pemberian tindakan ini dilakukan berdasarkan strategi yang telah dibuat pada prognosis. Lebih tepatnya treatment merupakan pelaksanaan dari prognosis dengan menggunakan teknik yang ada pada teknik *Solution Focused Brief Therapy*.

1) Menetapkan Tujuan Konseli

Pada tahap ini, konselor terlebih dahulu menanyakan kepada konseli terkait tujuan dan keinginan konseli melakukan konseling. Setiap proses konseling tentu seorang konselor harus membangun rasa percaya terhadap diri konseli, agar selama proses konseli dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya. Namun dalam hal ini *trust* telah dibangun saat konseli mengikuti kegiatan yang konselor adakan sebelumnya. Setelah mengikuti kegiatan tersebut, konseli kemudian menanyakan beberapa hal lebih lanjut juga. Nah, tidak lama konseli beratanya kepada konselor. Konseli kemudian mulai menceritakan salah satu kegundahan yang sedang dialaminya.

Konseli menceritakan apa yang sedang dialami, yaitu insomnia atau kesulitan untuk tidur hampir setiap malamnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseli bahkan telah menetapkan tujuan menemui konselor, bahkan sebelum konselor menanyakannya. Namun, konselor tetap menekankan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli. Konseli bahkan mengaku jika hal ini tidak banyak yang mengetahuinya "masalah ini sebenarnya tidak banyak yang mengetahuinya, hanya beberapa orang saja. Jadi, saya cerita ini juga karena sepertinya kakaknya bisa membantu", kemudian dilanjut "makanya saya berani cerita, saya harap kakaknya bisa merahasiakan, dan saya cerita karena memang pengen dibantu biar insomnianya nggak keseringan terjadi". Setelah mendengar keinginan dan tujuan konseli, konselor tetap menegaskan kepada konseli agar meyakinkan dirinya atas keinginan tersebut. Hal ini dilakukan konselor agar konseli benar-benar menginginkan dirinya sembuh dari insomnia tersebut.

Dalam menekankan keinginan konseli, konselor meengatakan "oke, kamu sudah punya niatan untuk sembuh. Tapi disini bukan saya yang menyembuhkan. Tapi kamu sendiri yang berhak menyembuhkan dirimu" kemudian, "kamu sudah ada keinginan, jadi sekarang tinggal kamu kuatkan keinginanmu. Karena apa yang saya berikan nanti tidak ada apa-apanya kalau kamu tidak melakukannya". Dari sinilah konseli mulai memperlihatkan ekspresi keyakinan. Untuk lebih memperinci,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berikut trankip percakapan yang konselor dan konseli lakukan pada penentuan tujuan ini.

Tabel 3.1

Transkrip Percakapan Tujuan

Tahap Penetapan Tujuan dan Keinginan Konseli		
Ko	"Oke, saya tau kalau kamu cerita seperti ini dan meminta saran tentunya sudah jelas kalau ada keinginan untuk menyelesaikan permasalahanmu kan?"	
Ki	"Iya, sebenarnya saya juga udah lama kayak gini hampir tiap malam, jadi ya karena saya ikut acara tadi ya makanya saya coba deh nanya-nanya dulu."	Konseli tertawa diakhir
Ko	"Kalau begitu, saya cuma pengen bilang aja. Kalau kamu udah punya keinginan untuk sembuh dari insomniamu. Jadi apapun yang saya berikan nanti itu ditentukan dari keinginanmu ya. Kalau benar ingin sembuh. Dan saya tekankan lagi, kalau disini kamu sendir yang menyembuhkan dirimu, saya hanya memberi saran pendorong saja."	Intonasi suara lembut, dan diberi sedikit penekanan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ki	"iya kak, saya memang pengennya ada yang bantu gitu.	

2) Menyekalakan Tingkat Masalah Konseli

Pada tahap kali ini, konseli telah menceritakan keadaan yang sedang dialaminya. Konselor kemudian menanyakan tingkat masalah yang dialami dalam skala 1-10. Hal ini akan dicantumkan pada transkrip percakapan berikut.

Tabel 3.2

Transkrip Percakapan Skala Masalah

Menyekalakan Masalah Konseli		
Ko	"Sekarang dari semua yang kamu ungkapkan, coba deh saya ingin tahu dalam skala 1-10, dimana 1 itu rendah dan 10 itu tinggi. Dimana tingkat masalah kamu saat ini?"	
Ki	"Menurutku sih kayaknya ada di tingkat 7 atau 8 lah. Ya karena bukan cuma sulit tidur, tapi ya itu sering kepikiran hal-hal aneh juga, heheh."	Ungkapnya sambil sedikit teratawa
Ko	"Oke, kita anggap aja 8 lah ya. Sekarang kenapa kamu mengatakan masalahmu pada tingkatan itu?"	
Ki	"Ya karena itu tadi kak, kan ini hampir tiap malam juga sih. Orang lain mungkin kalau susah tidur	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	paling karena stress doang, kalau saya kan ada hal lain juga. Kayak itu yang mikir aneh-aneh”	
Ko	“Oke kalau gitu, jadi masalahmu kamu anggap di skala 8 ya?”	Intonasi untuk meyakinkan Konseli
Ki	“Iya kak”	

3) Menggali Potensi Konseli

Tahap ini konselor berupaya untuk lebih meyakinkan konseli dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan ajaib atau *miracle question.* Pertanyaan ajaib ini memang ditujukan untuk menggali potensi penyembuhan diri yang dimiliki oleh konseli, dan menumbuhkan keyakinan yang lebih kuat dalam diri konseli. Berikut transkrip percakapan yang berisi pertanyaan-pertanyaan ajaib yang diajukan kepada konseli.

Tabel 3.3

Transkrip *Miracle Question*

Menggali Potensi Konseli (1)		
Miracle Question 1		
Ko	“Setelah apa yang kamu ungkapkan. coba deh bagaimana jika satu malam kamu bisa tidur dengan cepat tanpa adanya gangguan, apa yang akan kamu rasakan di pagi harinya?”	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ki	(terdiam dan merenung sejenak) "sepertinya saya akan sangat merasa lebih nyaman dan bersyukur ketika bisa mengalami hal demikian, dan tentunya ketika bangun saya merasa lebih baik dibanding sebelumnya"	Percaya Diri dengan Ungkapan Tersebut
	Miracle Question 2	
Ko	"Kalau semisal saat sebelum tidur kamu tidak membayangkan sesuatu yang aneh dan menakutkan, bagaimana tidurmu saat itu?"	
Ki	Hmmmmmm …… "Saya pasti bisa tidur dengan baik seperti orang lainnya, dan jika itu terjadi di setiap malam, tentunya saya merasa sangat bersyukur."	

Selain *miracle question,* mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai aktivitas keseharian konseli juga merupakan hal yang dapat dilakukan konselor. Pertanyaan mengenai kegiatan sehari-hari bertujuan untuk mengajak konseli mengubah persepsi dirinya yang bermasalah dengan menanyakan potensi diri atas kegiatan yang dialkukan. Dengan ini, konseli ditujukan agar mampu memahami bahwa dirinya memiliki kemampuan, selain dirinya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang memiliki masalah. Dalam hal ini pembahasan yang diangkat bebas dari masalah atau tidak membahas masalah konseli.

Tabel 3.4

Transkrip Percakapan Bebas Masalah

Menggali Potensi Konseli (2)		
Ko	"Apa hal menyenangkan yang telah kamu lakukan atau alami hari ini?, misalnya pagi ini kamu bisa sarapan tepat waktu, atau dijalan kamu memungut sampah dan membuangnya"	
Ki	Hmmmm …… "Tadi sih cuma seneng aja gitu karena bisa datang tepat waktu di kelas, padahal sebenarnya udah hampir telat juga sih, tapi emang buru-buru juga tadi", "Tapi emang biasanya suka gak enakan gitu kalau telat, makanya ku usahakan gak telat tadi"	Ekspresi Senang
Ko	"Oke, baiklah" "Kalau hal baik yang sudah kamu lakukan kepada temanmu hari ini apa kalau boleh tau?"	
Ki	"Sepertinya cuma bangunin teman untuk kuliah siang" "Oh iya, tadi juga masakin teman sih, karena emang jadwal juga"	Konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Mengeksplorasi Kegiatan yang Telah Dilakukan

Dalam teknik SFBT, salah satu hal penting untuk ditelusuri dari konseli adalah apa hal yang dia lakukan untuk mengatasi insomnia tersebut. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu prinsip SFBT adalah jika hal yang dilakukan memiliki perubahan kecil, maka lanjutkan. Perubahan kecil dapat menuju pada perubahan besara.

Mengeksplorasi kegiatan yang telah dilakukan konseli dilakukan dengan cara menanyakan langsung, namun bisa juga dengan memperhatikan cerita konseli. Dalam hal ini, konselor menanyakan mengenai apa saja yang telah dilakukan untuk mengatasi insomnia kepada konseli. Konseli mengemukakan bahwa dia biasanya membaca buku untuk menghilangkan pikiran-pikiran mengenai hal aneh. Untuk memperjelas berikut merupakan transkip percakapan konselor dengan konseli.

Tabel 3.5

Transkrip Menggali Kegiatan yang Telah dilakukan

Menggali Kegiatan yang Telah dilakukan Konseli		
Ko	"Biasanya ya, kalau kamu insomnia saat malam itu, kamu ngapain aja biar bisa tidur gitu?	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ki	"Kalau malam itu, biasanya kalau udah perasaan udah agak aneh lagi, biasanya saya baca buku gitu", "karena kalau liat orang-orang juga banyak yang ngantuk kalau baca buku malam-malam"	
Ko	"Kamu emang suka baca buku?"	Memperjelas Jawaban dari Konseli
Ki	"Hehehe, sebenarnya nggak terlalu. Cuma ya biar ngantuk aja gitu, kan biasanaya kalau baca tuh jadi bocan ya, jadinya ngantuk"	
Ko	"Terus apalagi yang biasa kamu lakukan?"	
Ki	"Hmmmm" "Biasanya juga nonton film drama gitu di laptop, soalnya biasanya juga tidur sendiri kalau nonton gitu,"	

Dari beberapa percakapan di atas, konselor kemudian menemukan salah satu kunci dalam penanganan insomnia konseli, yaitu dengan mengalihkan perhatian. Konselor kemudian menjelaskan kepada konseli tidak menyadari bahwa dengan mengalihkan perhatiannya itu, dapat mengalihkan pikirannya juga dari hal-hal aneh yang biasa dipikirkan. Dalam hal ini konselor juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengumpulkan data dengan melakukan wawancara kepada beberapa orang. Terhitung ada tiga orang yang diwawancarai konselor untuk memperkuat hasil pengamatan terhadap konseli. Hampir semua pihak kedua tersebut mengungkapkan hal yang sama dengan yang dikatakan konseli, mereka cenderung mengalihkan perhatian atau pikiran mereka dengan melakukan hal lain untuk bisa tidur. Ada yang mengerjakan tugas, ada yang hanya baca-baca berita di *handphone*, dan ada juga dengan melakukan dzikir sebelum tidur untuk membuat dirinya tenang.

Mengalihkan perhatian kemudian disarankan kepada konseli untuk menangani insomnia ketika hendak tidur. Mengalihkan dalam hal ini tidak harus hanya dengan baca buku dan menonton film, konselor lebih mengajakn konseli untuk mencari hal lain yang bisa berguna. Karena konseli sendiri mengaku kalau membaca saja terkadang tidak membuat dirinya bisa tertidur.

5) Memberikan Pekerjaan Rumah (PR)

Tahap ini konselor berikan di akhir tiap sesi yang dilakukan. Untuk proses konseling yang dilakukan dengan konseli hanya sebanyak tiga kali, dan selebihnya konselor hanya memantau dengan menanyakan perkembangannya. Pekerjaan rumah yang diberikan tidak jauh dari apa yang telah telah konseli ungkapan dan temukan sendiri solusinya.

a) Setiap sebelum tidur diharapkan untuk membaca doa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Melakukan hal lain untuk mengalihkan pikirannya
c) Melakukan relaksasi atau sugesti positif sebelum tidur atau ketika waktu luang
d) Berwudhu sebelum tidur (dianjurkan)
e) Perbanyak dzikir (dianjurkan)

Keseluruhan diharapkan untuk dilakukan oleh konseli agar apa yang sedang dialaminya dapat teratasi. Dengan harapan insomnia yang hampir dialami konseli tiap malamnya dapat berkurang intensitasnya.

Salah satu PR yang diberikan kepada konseli adalah teknik relaksasi dan sugesti positif. Hal ini diberikan kepada konseli untuk membantu konseli dalam menenangkan dan mengalihkan pikirannya juga. Relaksasi yang diberikan berupa kumpulan kalimat-kalimat bersyukur terhadap diri sendiri.

Berikut kalimat-kalimat yang diberikan kepada konseli, *"Oke terlebih dahulu tarik napas kemudian hembuskan, bawa diri kamu pada kondisi yang nyaman. Ikuti kata-kata saya, bisa disucapkan langsung atau dalam hati, boleh dengan menutup mata atau membuka mata. Ya Allah, saya ikhlas saya pasrah (3x), Terima kasih wahai kepalaku, yang telah membantu saya dalam berfikir dan menentukan yang baik. Terima kasih wahai mataku, yang telah membantu saya untuk melihat segala kebaikan orang*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain hari ini. Terima kasih wahai tanganku, yang telah membantu saya untuk menolong teman saya. (dan terus hingga ke seluruh bagian tubuh)". Kalimat relakasasi dapat dikembangkan sendiri oleh konseli sesuai dengan pikirannya saat itu.

6) Menetapkan Komitmen Konseli

Tahap ini konselor hanya mengingatkan kembali kepada konseli untuk berpegang pada keinginannya agar dapat sembuh.

Tabel 3.6

Menetapkan Komitmen Konseli

Menetapkan Komitmen Konseli	
Ko	"Baiklah, saya akan menekankan lagi. kamu sudah mengungkapkan keinginanmu di awal konseling kita. Kali ini saya tekankan lagi bahwa apapun yang saya berikan tidak akan berdampak apabila kamunya sendiri tidak ada keinginan untuk mengobatinya", "segala proses bergantung pada dirimu sendiri, maka jika ingin sembuh berusahalah"
Ki	"Iya kak, saya udah lama kayak gini jadi bener-bener ini pengen sembuh. Ya saya tau kalau insomnia itu hal yang wajar dialami semua orang. Insha Allah saya akan berusaha sebaik-baiknya, biar saya juga bisa lebih produkttif lagi."
Ko	"Oke, ingat!!, bukan saya yang menetukan kamu sembuh atau tidak, tapi kamu sendiri"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Evaluasi

Setelah melakukan semua proses konseling yang berdasar pada teknik SFBT, langkah selanjutnya adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami konseli. Dalam hal ini konselor melakukan evaluasi dengan memanatu perubahan konseli tiap minggunya.

Sejauh ini berdasarkan proses pelaksanaan konseling dengan *Solution Focused Brief Therapy* untuk menangani seorang mahasiswi yang mengalami insomnia, hingga saat ini memiliki perubahan yang baik. Konseli mengatakan bahwa dirinya mulai dapat mengontrol dirinya untuk tidak memikirkan hal aneh apabila suasana kamar lampu mati. Awalnya konseli masih sulit tidur namun jangkanya tidak terlalu lama hingga dirinya tidur. Belakangan ini konseli sudah mulai bisa tidur dengan baik, meskipun masih biasa terganggu sedikit, tapi konseli mengaku sudah ada perubahan, tidak seperti yang sebelumnya.

Ketika konselor menanyakan tentang pikiran yang menganggunya apakah masih biasa muncul. Konseli mengatakan bahwa hal itu sudah tidak muncul lagi setelah melakukan kegiatan lain di malam harinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Setelah pelaksanaan konseliing dengan *teknik solution focused brief therapy* dalam menangani insomnia pada seorang mahasiswi, maka peneliti telah mengumpulkan beberapa hasil yang telah dikemukakan oleh kosneli. Konseling yang dilakukan kepada konseli cukup membawa perubahan yang baik.

Untuk mengetahui perubahan yang dialami konseli, maka konselor melakukannya dengan wawancara secara langsung dengan konseli. Wawancara yang dilakukan dengan bertemu konseli secara langsung dan menanyakan perubahan apa yang telah dialami selama ini. Adapun perubahan yang dialami konseli saat ini adalah konseli mulai bisa mengontrol dirinya untuk tidak melebih-lebihkna pikiran pada hal-hal yang mistis dan aneh, konseli sudah bisa tidur tanpa ada gangguan, dan konseli juga mulai terbiasa dengan mengalihkan pikirannya jika merasa sulit tidur.

Untuk lebih memperjelas mengenai hasil akhir dari proses peaksaan konseling, peneliti merancang tabel sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.7

Penyajian Data Hasil Proses Konseling SFBT

No	Kondisi Konseli	Skala Sebelum		Sakala Sesudah	
		1-5	6-10	1-5	6-10
1.	Memikirkan hal-hal aneh dan mistis		✓	✓	
2.	Sulit tidur		✓	✓	
3.	Kebiasaan terbangun tengah malam		✓	✓	
4.	Berfikir jika tidur, tidak akan bangun lagi		✓	✓	

Keterangan:

Skala 1 - 5 : Rendah (tingkat intensitas dan masalah)

Skala 6 - 10 : Tinggi (tingkat intensitas dan masalah)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV
ANALISIS DATA

Pada tahap analisis data, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif untuk mengekplorasi masalah yang dialami konseli dan telah diteliti. Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagaimana yang telah dilakukan. Berikut peneliti mengemukakan analisis proses dan analisis hasil terhadap pelaksanaan Konseling Islam Dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* dalam Menangani Insomnia Pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

A. Analisis Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangangi Insomnia Pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Setelah melaksanakan konseling dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk menangani insomnia pada seorang mahasiswi. Selanjutnya peneliti melakukan analisis pada proses pelaksanaan teknik SFBT. Dalam proses konseling, ada beberapa langkah dan tahapan yang dilakukan oleh konselor, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Berikut peneliti merangkum analisis prosesnya dalam bentuk tabel.

Tabel 4.1

Analisis Proses Pelaksanaan SFBT

No	Data Teori	Data Empiris atau Lapangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1.	**Identifikasi Masalah** Langkah untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber, dengan tujuan mengenali masalah dan gejala yang tampak pada diri konseli	Konselor mengumpulkan berbagai data permasalahan konseli yang didapatkan dari hasil wawancara dengan konseli langsung, dan juga salah satu teman konseli. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, konseli mengemukakan dan menunjukkan bahwa dia memiliki gangguan sulit tidur atau isnsomnia baik itu inisial maupun terminal. Hal ini diungkapkan langsung oleh konseli dan menemui konselor dengan keinginannya sedniri. Hal ini juga diungkapkan oleh salah satu temannya yang pernah sekamar, bahwa konseli memang terkadang tidurnya lama. Konseli mengungkapkan pada saat sulit tidur, biasanya memikirkan bagaimana jika dirinya tidak bangun lagi, membayangkan hal mistis, dan stress.
2.	**Diagnosis** Menetapkan masalah yang dialami konseli beserta gejalanya	Berdasarkan identifikasi masalah, maka telah diketemukan bahwa konseli sedang apa yang menyebabkan dirinya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		sulit tidur merupakan gejala-gejala insomnia. Konseli yang ketika hendak tidur cenderung memikirkan banyak hal menjadi penyebab dirinya kesulitan untuk memasuki tidurnya. Sehingga semakin lama dirinya semakin memikirkan hal lain, seperti adanya hantu yang dilihat, takut jika tidak bisa bangun lagi.
3.	**Prognosis** Menentukan jenis bantuan dan terapi yang akan diberikan kepada konseli berdasarkan masalah yang dialami.	Rencana penanganan yang dirancang berdasarkan hasil dari diagnosis yaitu pelaksanaan konseling dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* karena konseli yang mengalami insomnia sehingga menyebabkan konseli memikirkan hal-hal lainnya. Dalam rangka menangani masalah konseli, konselor kemudian merancang proses konseling menggunakan teknik dan langkah-langkah yang terdapat pada *Solution Focused Brief Therapy*, diantaranya: a. Menetapkan Tujuan Konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		b. Menggali Potensi Konseli c. Mengekplorasi Kegiatan yang Telah dilakukan d. Memberikan Pekerjaan Rumah e. Menetapkan Komitmen Teknik-teknik yang ada dalam SFBT, berupa *Miracle Question, Problem Free Talk,* sudah termasuk pada rancangan diatas.
5.	**Treatment/Terapi** Pemberian bantuan terhadap konseli berdasarkan hasil perancanaan pada prognosis. Treatment atau terapi yang diberikan berdasar pada teknik *Solution Focused Brief Therapy*	**a. Menetapkan Tujuan Konseli** Konselor mencari tahu keinginan konseli yang mendatangi konseling. Dalam hal ini, konseli secara suka rela untuk menemui konselor dan meminta bantuan untuk menangani permasalahan yang sedang dialami. Konseli menginginkan dirinya agar insomnia yang dialami tidak terlalu sering terjadi. **b. Menggali Potensi Konseli** Konselor memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan ajaib yang bertujuan untuk memicu asumsi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		konseli bahwa keadaan akan lebih baik jika dirinya tidak mengalami insomnia. Konselor mengajak kkonseli untuk mengandai-anda "bagaiamana jika suatu malam konseli bisa tidur dengan baik dengan tidak adanya pikiran lain yang mendahului, apa yang dirasakan konseli saat terbangun". Konseli kemudian mulai membawa pikirannya menuju pada hal yang positif, konseli mengungkapkan bahwa dirinya akan sangat bersyukur jika hal itu terjadi dan akan merasa lebih semangat. Selain itu konselor juga membawa alur percakapan pada alur bebas masalah. Konselor membawa pikiran konseli kepada hal lainnya, kleuar dari masalah. Menanyakan aktivitas dan hubungan konseli dengan temannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		c. Mengeksplorasi Kegiatan yang Telah dilakukan Konselor dalam hal ini menanyakan apa saja usaha yang pernah dilakukan konseli dalam mengatasi dirinya ketika mengalami insomnia pada malam harinya. Konseli mengungkapkan bahwa ketika insomnia, dia kemudian melakukan hal lain seperti membaca buku untuk membantu dirinya tidur lebih cepat. Alasannya karena dengan membaca buku terkadang membuatnya bosan sehingga tertidur dengan sendirinya, hal ini dilakukan sambil baring-baring di kasur juga. Hal yang dilakukan konseli merupakan pengalihan focus atau pikiran untuk membantunya tidur. Maka dari itulah, konselor mencoba membawa pikiran konseli bahwa yang dilakukannya merupakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		pengalihan pikiran, dan itu dapat dilakukan untuk mengatasi insomnianya. **d. Memberikan Pekerjaan Rumah** Pekerjaan Rumah (PR) yang diberikan kepada konseli berdasarkan pada apa yang telah konseli ungkapkan sleama proses konseling. Kegiatan yang pernah dilakukan dan memiliki dampak kemudian konselo harapkan agar konseli tetap melakukannya. Hal tersebut diantaranya: 1) Setiap sebelum tidur diharapkan untuk membaca doa 2) Melakukan hal lain untuk mengalihkan pikirannya 3) Melakukan relaksasi atau sugesti positif sebelum tidur atau ketika waktu luang 4) Berwudhu sebelum tidur (dianjurkan)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		Konselor hanya mengajak konseli melanjutkan apa yang memiliki dampak untuk tetap dilakukan. **e. Menetapkan Komitmen** Konselor hanya sekedar menekankan kembali kepada konseli bahwa segala saran dan apapun yang diberikan oleh konselor, semuany bergantung pada diri konselir sendiri, jika memang menginginkan untuk sembuh maka tentukanlah. Konseli dalam hal ini mengatakan bahwa keinginannya untuk sembuh salah satunya karena dia telah menemui konselor untuk menyelesaikan permasalahannya.
6.	**Evaluasi**	Konselor melakukan pemantauan lebih lanjut dengan menanyakan perubahan yang dialami tiap minggunya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Analisis Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia Pada Seoranga Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Setelah pelaksanaan konseling dengan teknik *solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk menangani insomnia seorang mahasiswi. Berikut merupakan analisis hasil akhir pelaksanaan konseling yang telah dilakukan konselor terhadap konseli. Apakah ada perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan konseling. Hasil dari pelaksanaan *Solution Focused Brief Therapy* dapat dikatakan berhasil, karena dari perubahan skala permasala han awal yaitu 8 setelah melakukan proses konseling dapat menurun menjadi 3. Maka dapat disimpulkan bahwa konseli telah mengalami penurunan tingkat masalah yang dialaminya. Selain itu, gejala yang timbul saat insomnia juga sudah dapat diatasi dengan baik oleh konseli.

Berikut gambaran dari hasil pelaksanaan konseling yang dirangkum dalam tabel:

Tabel 4.2

Analisis Keberhasilan Proses Konseling

No	**Kondisi Konseli**	**Skala Sebelum**		**Sakala Sesudah**	
		1-5	**6-10**	**1-5**	**6-10**
1.	Membayangkan hal-hal mistis/menakutkan		✓	✓	
2.	Sulit tidur		✓	✓	
3.	Kebiasaan terbangun tengah malam		✓	✓	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4.	Berfikir jika tidur, tidak akan bisa bangun lagi		✓	✓	

Keterangan:

Skala 1-5 : Rendah (Tingkat masalah dan intensitas)

Skala 6-10 : Tinggi (Tingkat masalah dan intensitas)

Berdasarkan data analisis diatas, maka sudah dapat dilihat perubahan yang terjadi pada konseli. Sebelum pelaksanaan konseling, konseli mengatakan bahwa tingkat masalahnya berada pada skala 8. Setelah pelaksanaan, ternyata konseli mengungkapkan bahwa insomnia yang dialaminya sudah bisa diatasi dan skala insomnia saat ini adalah 3.

Sebelumnya konseli cenderung memikirkan banyak hal ketika hendak tidur. Namun setelah pelaksanaan konseling dengan melakukan solusi yang ditetapkan, konseli kemudian sudah bisa mengontrol pikirannya agar tidak terlalu banyak pikir. Ketakutan akan tidak bisa bangun lagi dan kebiasaan membayangkan hal-hal mistis juga mulai bisa dihadapi dengan baik, mengalihkan fokusnya agar tidak terpikirkan hal tersebut. Namun, konseli tetap meyakini bahwa setiap manusia pasti akan mengalami tidur yang panjang dan tidak bangun lagi.

Sedangkat untuk melihat tingkat keberhasilan proses konseling, peneliti juga mengacu pada prosen tes kualitatif dengan standart uji:

1. ≥ 75%-100% (dikategorikan berhasil)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. 60%-75% (cukup berhasil)
3. ≤ 60% (kurang berhasil)

Perubahan yang dialami berdasarkan pada skala yang diungkapkan konseli merupakan alat perhitungannya, namun dalam hal ini skalanya dibaca terbalik. Skala 8 sebelum diubah menjadi 3 (dihitung terbalik), skala 3 sesudah diubah menjadi 8.

1	2	**3**	4	5	6	7	**8**	9	10
10	9	**8**	7	6	5	4	**3**	2	1

Perubahan konseli sesuai skala tersebut adalah berada pada nila 8/10 x 100 = 80%, berdasarkan dari hasil persentase tersebut maka dapat dikategorikan berhasil. Oleh karena itu, konseling dengan teknik *Solution Focused Brief* Therapy dapat disimpulkan bahwa konseling yang dilakukan konselor bisa dikatakan berhasil.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan *Solution Focused Brief Therapy* untuk Menangani Insomnia pada Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya berjalan dengan lancar dan tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama dalam prosesnya. Proses pelaksanaannya mengikuti langkah-langkah konseling berupa identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Adapun tahapan konseling yang dilakukan sesuai dalam tahapan treatment SFBT, yaitu:
   a. Menetapkan Tujuan Konseli
   b. Menggali Potensi Konseli
   c. Mengekplorasi Kegiatan yang Telah dilakukan
   d. Memberikan Pekerjaan Rumah
   e. Menetapkan Komitmen

   Keseluruhan tahapan diberikan kepada konseli, dan dilakukan dengan baik. Konseli mengikuti tahapan-tahapan tersebut untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh konseli sendiri.

2. Hasil Pelaksanaan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk menangani insomnia pada seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dapat dikategorikan berhasil. Hal ini dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dibuktikan dengan adanya perubahan pada kebiasaan tidur konseli yang sebelumnya mengalami kesulitan memasuki kondisi tidur yang normal. Konseli yang sebelumnya mengalami gejala-gejala dalam insomnia seperti kecemasan, dan gangguan pikiran. Saat ini telah mampu mengatasi hal tersebut dengan baik. Konseli telah mengaplikasikan pengalihan fokus dengan baik, dan memiliki dampak yang baik dalam mengatasi insomnia.

B. Saran

Adapun beberapa saran dari peneliti adalah:

1. Secara Teoritik

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kualitatif, sehingga dalam perkembangannya masih perlu untuk dilakukan penelitian berkelanjutan agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Harapan terbesar adalah penelitian ini dapat dijadikan acuan penanganan masalah insomnia dengan menggunakan *solution focused brief therapy* kepada orang lain.

2. Secara Praktis

Untuk konseli diharapkan untuk selalu membiasakan diri mengontrol pikiran dan perilaku yang dapat menyebabkan dirinya kesulitan untuk tidur. Konseli juga diharapkan agar mampu mengenali potensinya dalam mengatasi segala permasalahan yang sedang dialami. Konseli perlu mengingat bahwa segala permasalahan yang dialami itu tergantung dari diri sendiri, adakah keinginan untuk menyembuhkan atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak, karena semua kembali pada pribadi masing-masing. Meskipun ada bantuan dari orang lain tetap kembali pada pribadi tersebut.

Untuk para pemuda dan pemudi, manfaatkanlah waktu malam sebagai waktu istirahat. Apabila seseorang mengalami kurang tidur, maka kelelahan akan timbul dan tentunya dapat menganggu aktivitas yang seharusnya dapat dilakukan dengan baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Al Qur'an Al Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia. 2006. Kudus: Menara Kudus

Bungin, Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Chaplin, C.P. 2011. *Kamus Psikologi*, Jakarta: PT Rineka Cipta.

de Shazer, Steve, dkk. 2007. *More Than Miracles: The State of the Art of Solution Focused Brief Therapy*. New York: Routledge.

Efford, Bradley T. 2015. *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

F. T. L. Leong, 2008. *Encyclopedia of Counseling*. USA: Sage Publication.

Hello Health Group, Insomnia., *https://hellosehat.com/penyakit/insomnia/*,. Diakses pada tanggal 5 Maret 2019

Kasiran, *Metodolodi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, Malang: UIN Maliki Press.

Moelong, Lexy J. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mulawarman. 2014. *Brief Counseling in Schools: Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Approach for School Counselor in Indonesia*. Journal of Education and Practice, 5(21): 6872.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nugroho, Ahmad Heri, dkk. 2018., *Penerapan Solution Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa*. Jurnal Bikotetik, Vol 02 Nomor 01, 73-114.

O' Connel. 2001. *Solution Focused Stress Counseling*. London: Continuum.

Presburry, McKee, J.E, dkk. 2002. *Ideas and Tools for Brief Counseling*. NJ: Persnon Education

S. Kelly, Michael, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin. 2008. *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*, New York: Oxford University Press.

Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Smart Patien, 2018. *Insomnia / Bahasa Indonesia*, Hospital Authority.

Soedarmaji, Hartono Boy. 2006. *Psikologi Konseling*, Surabaya: Press UNIPA.

Tohirin, 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Tyer, Peter. 1995. *Mengatasi Insomnia (Kesulitan Tidur)*, Jakarta: Penerbit Arcan, 1995

Widya G. 2012. *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Tidur Nyenyak Anda*, Jogjakarta: Ar Ruzz Media.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Willy, Tjin. *Insomnia,. https://www.alodokter.com/insomnia.* Diakses pada tanggal 5 Maret 2019

Yusron, Isman Rahmani. *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Engagement Siswa yang Menunjukkan Gejala Burnout*. Skripsi. FIP Universitas Pendidikan Indonesia, 2016

Yusuf LN, Syamsu. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, Bandung: PT Refika Aditama.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id