



PENGARUH KONSELING DENGAN METODE *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI PONDOK MAHASISWI HAFSHAWATY PESANTRENZAINUL HASAN GENGGONG PROBOLINGGO

Mutiara Anggraeny¹ Ro'isah² Iin Aini Isnawati³

^{1,2,3} STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: mutiaraanggraeny27@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang dialami remaja kesulitan untuk tidur atau mempertahankan kualitas tidur, gejala tersebut biasanya akan mengganggu aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konseling dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong. Jenis penelitian ini adalah *pra experiment* dengan desain *one-group pre- post test design*. Populasi sebanyak 42 responden dan sampel sebanyak 38 responden sesuai dengan syarat inklusi penelitian dan dipilih dengan cara *teknik purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner kejadian insomnia dengan intervensi konseling yang dilakukan oleh psikolog kemudian data dikumpulkan melalui proses *Editing, Coding, Scoring, dan Tabulating*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *statistic* dan uji *Wilcoxon* dari SPSS. Hasil penelitian sebelum diberikan Konseling dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu mayoritas mengalami insomnia berat sebanyak 27 responden (71,1%) dan setelah diberikan Konseling dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mayoritas Tidak Ada Keluhan dan insomnia Ringan sebanyak 15 responden (39,5%). Hasil uji analisis didapatkan Ada Pengaruh Konseling dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong dengan nilai ($p=0,000$ $0<\alpha=0,05$). Konseling dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia dapat diterapkan pada responden yang mengalami insomnia. Dan diharapkan responden dapat mengaplikasikan setiap pembahasan yang telah dilakukan bersama konselor.

Kata Kunci : Konseling, *Metode Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Kejadian Insomnia, Remaja

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder experienced by teenagers who have difficulty sleeping or maintaining sleep quality, these symptoms usually interfere with physical activity. This research aims to determine the effect of using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling method on the incidence of insomnia in teenagers at the Hafshawaty

Islamic Boarding School, Zainul Hasan. Genggong. This type of research was pre-experimental with a one-group pre-post test design. The population was 42 respondents and the sample of 38 respondents according to the research inclusion requirements and were selected by means of purposive sampling technique. The instrument used a questionnaire on the incidence of insomnia, then data was collected through the editing, coding, scoring and tabulating processes. The data obtained were analyzed using a statistical test using the Wilcoxon test from SPSS. The results of the study before being given counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) method were that the majority experienced severe insomnia as many as 27 respondents (71.1%) and after being given counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) method the majority had no complaints and mild insomnia as many as 15 respondents (39.5%). The results of the analysis test showed that there was an effect of counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) method on the incidence of insomnia in adolescents at Hafshawaty Student Islamic Boarding School Zainul Hasan Genggong with a value of ($p=0.000$ $0<\alpha=0.05$). Counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Method for Insomnia can be applied to respondents who experience insomnia. And it is expected that respondents can apply every discussion that has been carried out with the counselor.

Keywords: *Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Method, Insomnia, Adolescents*

PENDAHULUAN

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur, penderita insomnia juga mengalami ngantuk yang berlebihan pada saat siang hari dan kualitas tidurnya tidak cukup serta pola tidur yang terganggu. Orang yang terkena insomnia akan merasakan tidur yang tidak maksimal dan merasa aktivitas yang dilakukan setiap harinya merupakan gangguan dikarenakan kekurangan jam tidur. (Renaldo Fernando, 2020). Penderita insomnia banyak yang memiliki keluhan seperti susah untuk tidur, merasa bahwa tidurnya kurang cukup, ketika tidur mengalami mimpi buruk, dan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Penderita insomnia juga tidak akan bisa mendapatkan tidur yang cukup meski waktu luang untuk tidur sangat banyak (Purwanto, 2008 dalam Desi 2019). Oleh karena itu, insomnia membutuhkan penanganan Badan pusat. Statistika provinsi Jawa timur (2015) menunjukkan populasi remaja sekitar 4,45 juta jiwa yaitu berkisar 11,46%. Dari keseluruhan penduduk Jawa timur dengan prevalensi insomnia sekitar 24,4 jiwa atau 10% (Zahro, 2020).

Menurut Fernando (2020) Kejadian insomnia diseluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada remaja. Insomnia sering dialami di kalangan remaja, kejadian insomnia remaja berjumlah 62,9%, gangguan tidur remaja di Indonesia bervariasi dari 25% hingga 40%, kurang tidur dapat menyebabkan penurunan kerja otak dan penurunan konsentrasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 Desember 2022 di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, pada 10 santri dilakukan metode wawancara dengan beberapa pertanyaan pada santri. Pada 10 santri tersebut diantaranya 5 (50%) santri mengeluh bahwa sulit untuk memulai tidur karena padatnya kegiatan di pondok dan memikirkan tugas kuliah yang harus dikerjakan terkadang juga jika ada masalah bersama teman pondok ataupun keluarga, sehingga membuat santri sulit untuk memulai tidurnya karena cemas memikirkan hal-hal tersebut dan waktu tidur yang berkurang memberikan efek pada santri yaitu ketika bangun terasa loyo kemudian masih ngantuk serta sulit untuk konsentrasi jika ada mata kuliah di kelas. Sedangkan 3 (30%) dapat memulai tidurnya dengan baik dan 2 (20%) dapat memulai tidurnya sesuai harapan.

Terdapat beberapa gejala insomnia seperti sulit tidur di malam hari serta akan terbangun lebih awal di pagi harinya. Tidur merupakan proses fisik yang sangat penting bagi seseorang dan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan fisik serta psikologi terutama remaja yang sedang dalam proses belajar. Jika tidak ada menunjukkan tanda kekurangan waktu tidur dan tidak mengalami masalah tidur maka kualitas tidurnya dapat dikatakan baik (Alfi & Yuliwar, 2018).

Faktor penyebab terjadinya insomnia diantaranya adalah stres, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur (Hidayat & Bahrul, 2012). Perubahan pola tidur pada remaja bisa disebabkan oleh tuntutan sekolah dan kegiatan pondok sehingga menyebabkan remaja akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat (Syaifudin, 2012). Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia.

Dalam proses tidur tersebut individu melewati tahap tidur NREM dan REM selama tidur. Siklus tidur yang komplit normalnya berlangsung selama 1,5 jam, dan setiap orang biasanya melalui empat hingga lima siklus selama 7-8 jam tidur. Siklus tersebut dimulai dari tahap NREM yang berlanjut ke tahap REM. Tahap NREM I-III berlangsung selama 30 menit, kemudian diteruskan ke tahap IV selama \pm 20 menit. Individu kemudian kembali melalui tahap III dan II selama 20 menit. Tahap I REM muncul sesudahnya dan berlangsung selama 10 menit. Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin Lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang. Ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinephrine darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis.

Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur. Menurut (Purwanto, 2008 dalam Desi, 2019) menyebutkan penyebab insomnia yang utama adalah adanya permasalahan emosional, kognitif, dan fisiologis. Ketiganya berperan terhadap terjadinya disfungsi kognitif, kebiasaan yang tidak sehat dan akibat- akibat insomnia. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penanganan serius bagi individu yang mengalami insomnia, yaitu bisa dengan farmakologi (obat-obatan) atau non farmakologi. Farmakologi sangat cepat membantu permasalahan insomnia namun harus diminimalkan penggunaannya karena efek toksik didalam tubuh. Sedangkan penanganan nonfarmakologi lebih bermanfaat karena tidak memiliki efek samping (Fatimah & Noor, 2015 dalam Desi 2019)

Menurut penelitian Desi Ratna Sari (2019) dari hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh murottal al-Qur`an surat al-fatihah untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa hasil penelitian tersebut dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan sejumlah variabel psikologi positif. Menurut (Setiyoadi dan Kushariyadi., 2011; Shinde et al., 2016) indikasi Terapi Konseling Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior* adalah mengalami gangguan tidur (insomnia), mengalami stres, mengalami kecemasan, dan mengalami depresi. Konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk menggali (menentukan dan mengidentifikasi) maladaptif dan merusak pikiran, perasaan, perilaku dan kemudian untuk memulai pertanyaan tantangan, perselisihan dengan mengetahui keyakinan irasional mereka dan secara aktif dan tegas membantu mengubah menjadi rasional. Keberfungsian pikiran, perasaan, perilaku adalah inti kesehatan mental (Arny wijayati 2019). Menurut peneliti Dian Setiawaty (2021) dari hasil penelitian dan pembahasan tentang konseling individu *Rational Emotive Behavior Therapy*

terhadap konsep diri dapat disimpulkan bahwa konseling individual *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif terhadap peningkatan konsep diri. Konseling Individual *Rational Emotive Behavior* merupakan salah satu layanan yang tepat untuk keberhasilan bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi permasalahan konsep diri yang dialami peserta didik. Dengan demikian, siswa dapat memahami secara mendalam tentang konsep diri sehingga mampu dijadikan sebagai pijakan dalam menjalin interaksi sosial yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan Pengaruh konseling Dengan Metode *Ratoinal Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pra experiment* dengan desain *one-group pre- post test design*. Populasi sebanyak 42 responden dan sampel sebanyak 38 responden sesuai dengan syarat inklusi penelitian dan dipilih dengan cara *tekhnik purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner kejadian insomnia dengan intervensi konseling yang dilakukan oleh psikolog kemudian data dikumpulkan melalui proses *Editing, Coding, Scoring, dan Tabulating*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *statistic* dan uji *Wilcoxon* dari SPSS. Hasil penelitian sebelum diberikan Konseling dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu mayoritas mengalami insomnia berat sebanyak 27 responden (71,1%) dan setelah diberikan Konseling dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mayoritas Tidak Ada Keluhan dan insomnia Ringan sebanyak 15 responden (39,5%).

HASIL PENELITIAN

Data umum menyajikan data – data berupa karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan umur. Sedangkan, data khusus menyajikan nilai data pencegahan *scabies* pada santri putri. Data tersebut di tampilkan dalam bentuk tabel observasi sebagai berikut :

Tabel 1: **Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia,prodi pada Konseling Dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja, Agustus 2023.**

No	Usia	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	18 Tahun	9	23,7
2	19 Tahun	23	60,5
3	20 Tahun	6	15,8
Total		38	100

	Prodi	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	S1 Keperawatan	18	47,4
2	D3 Keperawatan	11	28,9
3	S1 Kebidanan	6	15,8
4	S1 Farmasi	3	7,9
Total		38	100

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan karakteristik responden berdasarkan didapatkan bahwa usia responden terbanyak mayoritas adalah berusia 19 Tahun sejumlah 23 responden (60,5%), dan minoritas berusia 20 Tahun sejumlah 6 responden (15,8%).

Tabel 2 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kejadian Insomnia sebelum dilakukan konseling dengan metode REBT Pada Remaja

N	Insomnia	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	Tidak ada keluhan	0	0
2	Insomnia ringan	11	28,9
3	Insomnia berat	27	71,1
	Jumlah	38	100

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan nilai kejadian insomnia sesudah dilakukan konseling dengan metode REBT didapatkan nilai dengan kategori mayoritas tidak ada keluhan insomnia sejumlah 15 responden (39,5%) dan insomnia ringan sejumlah 15 responden (39,5%) dan minoritas insomnia berat sejumlah 8 responden (21,1%).

Tabel 3 : Pengaruh Konseling Dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong.

		Tidak Ada Keluhan	Insomnia Ringan	Insomnia Berat	
Kejadian Insomnia (Pre Test)	Insomnia Ringan	8 (21,1)	3 (7,9)	0 (0)	11 (28,9)
	Insomnia Berat	7 (18,4)	12 (31,6)	8 (21,1)	27 (71,1)
Total %		15 (39,5)	15 (39,5)	8 (21,1)	38 (100)

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kejadian insomnia Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong dengan jumlah 38 responden, sebelum dilakukan konseling dengan metode REBT menunjukkan bahwa responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 11 responden (28,9%) dan responden yang mengalami insomnia berat sebanyak 27 responden (71,1%). Setelah dilakukan konseling dengan metode REBT menunjukkan bahwa responden yang tidak ada keluhan insomnia sebanyak 15 responden (39,5%), responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 15 responden (39,5%) dan responden yang mengalami insomnia berat sebanyak 8 responden (21,1%).

Tabel 4 Hasil uji wilcoxon sebelum dan sesudah konseling Dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong pada bulan Agustus 2023

	Post – Pre
Z	-4.786 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pengukuran uji statistic yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji analisis *wilcoxon* dari SPSS pada remaja yang mengalami insomnia dengan jumlah responden 38 responden didapatkan nilai Asymp Sig.(2-tailed) adalah 0,000 dinyatakan $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$. Dari data hasil analisa tersebut dapat disimpulkan bahwa H1 diterima artinya ada **Pengaruh Konseling Dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap**

Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong

PEMBAHASAN

Kejadian Insomnia Sebelum Dilakukan Konseling dengan Metode REBT pada Remaja di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong

Berdasarkan hasil analisis tabel 2 didapatkan jumlah responden yang mengalami insomnia sebanyak 38 responden dan didapatkan nilai kejadian insomnia sebelum dilakukan konseling dengan metode REBT Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong dengan kategori mayoritas yang mengalami insomnia berat sebanyak 27 responden (71,1%) dan minoritas yang mengalami insomnia ringan sejumlah 11 responden (28,9%).

Berdasarkan penelitian widianti dalam (Rosma Liana 2020) menjelaskan bahwa penyebab insomnia dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kualitas dan kuantitas tidur, faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur antara lain stress psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa, seseorang yang memiliki masalah psikologis akan mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur, sebaliknya jika lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian didapatkan faktor yang mempengaruhi atau penyebab responden mengalami insomnia yaitu stress psikologis dan lingkungan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti responden yang mengalami insomnia sebanyak 38 responden disebabkan oleh pemikiran- pemikiran yang tidak logis atau irasional sehingga menyebabkan responden mengalami stres psikologis atau mengalami kegelisahan atas pikiran-pikiran yang membuat responden cemas akan hal yang di alami. Menurut (Purwanto 2008 dalam Desi 2019) menyebutkan penyebab insomnia yang utama adalah adanya permasalahan emosional, kognitif, dan fisiologis.

Berdasarkan teori diatas peneliti berasumsi bahwa faktor penyebab insomnia yang dialami responden disebabkan karna pemikiran yang tidak logis dan irasional sehingga mengalami stres. Dalam hal ini peneliti memberikan terapi konseling dengan metode REBT sebab menurut (Setiyoadi dan Kushariyadi., 2011; Shinde et al., 2016) indikasi terapi konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah mengalami gangguan tidur (insomnia), stress, kecemasan, dan depresi. Konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk menggali (menentukan dan mengidentifikasi) maladaptif dan merusak pikiran, perasaan, perilaku dan kemudian untuk memulai pertanyaan tantangan, perselisihan dengan mengetahui keyakinan irasional mereka dan secara aktif dan tegas membantu mengubah menjadi rasional. Keberfungsian pikiran, perasaan, perilaku adalah inti kesehatan mental (Arny wijayati 2019).

Kejadian Insomnia Sesudah Dilakukan Konseling dengan Metode REBT pada Remaja di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong

Berdasarkan hasil analisis tabel 2 didapatkan jumlah responden yang mengalami insomnia sebanyak 38 responden dan didapatkan nilai kejadian insomnia sesudah dilakukan konseling dengan metode REBT Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong dengan kategori mayoritas tidak ada keluhan insomnia sejumlah 15 responden (39,5%) dan insomnia ringan sejumlah 15 responden (39,5) serta minoritas insomnia berat sejumlah 8 responden (21,1%).

Hal tersebut ditandai dengan responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 15 responden didapatkan sudah mulai bisa melawan perasaan-perasaan yang membuat tertekan atau kepikiran setiap harinya dan dapat menghilangkan pemikiran-pemikiran tidak

logis atau irasionalnya sehingga responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 15 responden dari yang mengalami insomnia berat ke insomnia ringan sebab sudah mulai bisa melatih atau melawan pemikiran-pemikiran yang irasionalnya. Hal ini dikarenakan menggunakan intervensi terapi konseling dengan metode REBT dilakukan 3 kali pertemuan tiap responden dalam 2 minggu dengan waktu 25-30 menit tiap responden.

Dalam hal ini Konseling Individual memiliki sejumlah fungsi diantaranya nya sebagai berikut (Hartono & Soedarmadji, 2012): Fungsi Pemahaman (*Understanding Function*) Fungsi pemahaman yaitu fungsi yang menghasilkan pemahaman bagi konseli tentang dirinya, lingkungannya dan berbagai informasi yang dibutuhkan. Pemahaman diri meliputi pemahaman tentang kondisi psikologis seperti ; intelegensi, bakat, minat, dan ciri-ciri kepribadian, serta pemahaman fisik seperti kesehatan fisik (jasmani). Dan pemahaman lingkungan seperti; lingkungan alam sekitar dan lingkungan sosial, sedangkan pemahaman berbagai informasi yang dibutuhkan mencakup; informasi pendidikan dan informasi karir.

Fungsi Pencegahan (*Preventive Function*) Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling untuk mencegah atau menghindari masalah-yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangan bagi klien. Fungsi Pengentasan (*Curative Function*) Fungsi pengentasan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli untuk memecahkan masalah-masalah yang dialaminya dalam kehidupan dan atau perkembangan klien. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan (*Development and Preservative*) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli untuk memelihara dan mengembangkan berbagai kondisi atau potensi yang ada pada diri klien agar menjadi baik dan dikembangkan secara serius dan berkelanjutan. Fungsi Advokasi Fungsi advokasi adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami oleh klien.

Berdasarkan teori diatas peneliti berasumsi bahwa terapi konseling dengan metode REBT terhadap kejadian insomnia sangat cocok dilakukan dilingkungan pondok sebab dilingkungan pondok sebagian responden baru akan memulai adaptasi dan mengenali lingkungan sekitarnya yang membuat responden tidak nyaman atau merasa risih akan hal-hal yang ia tidak sukai, permasalahan yang dihadapi, dan tekanan-tekanan yang ia rasakan ketidak berada dilingkungan tersebut serta pemikiran-pemikiran yang tidak logis atau irasionalnya.

Analisis Pengaruh Konseling dengan Metode REBT Terhadap Kejadian Insomnia pada Remaja di Pondok Mahasiswi HafshawatyPesantren Zainul Hasan Genggong

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh Konseling Dengan Metode REBT Terhadap Kejadian Insomnia dengan nilai $p\ value\ 0.000 < \alpha = 0,05$ sehingga dinyatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada Pengaruh Konseling Dengan Metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantre Zainul Hasan Genggong.

Dikalangan remaja usia 18 — 20 tahun rentan terjadinya gangguan tidur atau insomnia, di karenakan aspek faktor biologis dan fisiologis dan terdapat perubahan perilaku proses dari remaja ke dewasa sehingga rentan akan gangguan yang berhubungan dengan tidur dikarenakan masalah medis, gaya hidup, faktor lingkungan menyebabkan tidur terganggu, dan perilaku yang kurang baik, kondisi ini dinamakan dengan gangguan tidur pada remaja (Haryati et al., 2020).

Karakteristik remaja dapat mengakibatkan insomnia karna semakin remaja bertambah usia semakin sulit dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur. Sering ditemukan remaja sering kali tidur terlalu malam dan akan terbangun pada pagi hari, dalam

dunia Kesehatan tidur yang baik itu berkisaran 6-9 jam. Kejadian insomnia disebabkan oleh faktor psikologis seperti depresi, kecemasan dan ketegangan berupa gejala psikosis skizofrenia dan gangguan manik. Stres juga dihubungkan dengan kejadian insomnia *Student Health and Welfare* menyatakan bahwa jika seseorang mengalami masalah psikologis seperti kesal atau mengalami stres juga dapat mengganggu jam tidurnya (Ranti, 2022).

Hal tersebut di tandai dengan responden yang mengalami insomnia berat sebanyak 8 responden masih belum bisa melawan pemikiran- pemikiran irasionalnya sebab masih bersikeras dalam keinginan yang dia inginkan sendiri dan demi kepentingan dirinya sendiri tanpa memikirkan kedepannya. Akan tetapi sebagian besar responden dapat melawan pemikiran- pemikiran irasionalnya atau tidak logis dengan didapatkan setelah dilakukan konseling dengan metode REBT terhadap kejadian insomnia responden yang tidak ada keluhan insomnia sebanyak 15 responden yaitu 8 responden dari yang mengalami insomnia ringan dan 7 dari yang mengalami insomnia berat.

Pada penelitian Pengaruh Konseling Dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong menggunakan beberapa teknik seperti menghindari pemikiran- pemikiran yang membuat klien menjadi stres dan cemas serta mengembangkan pemikiran atau tujuan yang mereka inginkan untuk bisa tercapai. Kecemasan individu dapat berkurang setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang menggunakan berbagai teknik tersebut. Kecemasan yang timbul karena pemikiran yang irasional akan dapat teratasi tuntas secara permanen jika konseling dilakukan bukan hanya dengan klien saja, akan tetapi orang terdekat klien juga dapat diberikan sesi konseling agar penerapan dan hasil pendekatan REBT menjadi lebih efektif

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian Pengaruh Konseling Dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong.

1. Kejadian insomnia Sebelum dilakukan konseling dengan metode REBT Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong kategori mayoritas insomnia berat sejumlah 27 responden (71,1%)
2. Kejadian insomnia Sesudah dilakukan konseling dengan metode REBT Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong kategori mayoritas tidak ada keluhan insomnia sejumlah 15 responden (39,5%)
3. Ada Pengaruh Konseling Dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong $p \text{ value} = 0,001$.

Saran

Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu keperawatan atau asuhan keperawatan Pada Remaja Di Pondok Mahasiswi Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong yang mengalami masalah dalam kurangnya kesadaran diri dalam kejadian insomnia dikalangan remaja

Bagi Profesi Perawat

Dari hasil penelitian diharapkan demi pengembangan profesi keperawatan bahwasannya konseling dalam kejadian insomnia dapat mempengaruhi suatu gangguan dalam tidur. Oleh karena itu untuk lebih memahami tentang kejadian insomnia dengan cara bisa melawan pemikiran-pemikiran tidak logis dan irasional

Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan penelitian konseling ini dapat diterapkan kepada remaja yang mengalami insomnia dikarenakan penyebab insomnia yang ada pada remaja di pondok yaitu sters psikolog atau pemikirannya yang irasional..

Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan pemberian strategi dalam mengurangi kejadian insomnia yang baik pada remaja, khususnya pada remaja yang mengalami insomnia berat.

Bagi Peneliti

Sebagai Proses pembelajaran bagi peneliti, dan untuk mengembangkan ilmu terkait pentingnya konseling terhadap kejadian insomnia.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya Sebagai penambah informasi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang pengaruh konseling terhadap kejadian insomnia diharapkan dapat menerapkan terapi konseling dengan metode REBT kepada responden dengan mengidentifikasi masalah responden terlebih dahulu kemudian mengklasifikasikan mana yang benar-benar sangat membutuhkan konseling lebih lama dan melakukan skrining hanya yang mengalami insomnia ringan dan berat saja yang dapat dilakukan konseling sebab jika dilakukan konseling pada yang mengalami insomnia sangat berat maka besar kemungkinan tidak akan konsentrasi dalam terapi konseling tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adheya Putrindashafa, Dkk. 2020. Pengaruh Sikap Higiene Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *J. Sains Kes.*2020. Vol 2. No 4. P-Issn: 2303-0267, E-Issn: 2407-6082
- Alconity Harika Fitri. 2018. Pengaruh Senam Yoga Untuk Mengurangi Insomnia Pada Mahasiswa Asrama Universitas Dharmas Indonesia Kabupaten Dharmasraya. *Journal Of Residu.* Volume 2 Issue 3, March 2018 Issn Print : 2598-814x Issn Online : 2598-8131
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). *Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa.* *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37-42. <https://journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/26>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* RinekaCipta.
- Asih, N., Eliza, A., & Amalia, N. (2022). *Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19.* 3(2).
- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango.* *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916-924. <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/1115>
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111– 120. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Ellis, A. (2007). *Terapi R-E-B (Terjemahan Mahyuddin Ikramullah).* BentangPustaka.
- Erlina, N., & Sari, D. N. (2016). Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli*, 3(2), 303–316.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25.* Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hartono, & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi konseling (Edisi Revisi).* Kharisma Putra Utama.
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020). *Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors Affecting the Sleep*

- Quality of Halu Oleo University Medical School Students*. Jurnal Surya Medika (JSM), 5(2), 22-33. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/1288>
- Hayat, N., Alba, A. D., & Rahmadeni, S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2019. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(April), 403–413.
- Hidayat, A. (2008). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Prenada Media Group.
- Komalasari, G. (2016). *Teori Dan Teknik Konseling*. PT. Indeks.
- Malik, J., Lo, Y.-L., & Wu, H. (2019). Sleep-wake classification via quantifying heart rate variability by convolutional neural network. *Physiological Measurement*, 27(xxxx), 0–31.
- Mifta Husada 2022. Hubungan Aroma Terapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Insomnia Di Pondok Pesantren AL-Muhajirin Purwakarta. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*. Volume 01, No. 5 (Oktober – November) 2022 ISSN 2829-2049 (media online) Hal 907-912
- Morin, C. M., & Espie, C. A. (2003). *Insomnia (A clinical Guide to Assesment and Treatmenr)*. Kluwer Academic.
- Mulyadi. (2016). *Bimbingan Konseling di Sekolah & Madrasah*. Prenada Media Group.
- Ningsih, V. R., & Rahyuni, V. S. (2023). Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 7(1), 49-54. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/23956>
-