

PENERAPAN TEKNIK *IMAGERY TRAINING* UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA KLIEN “N” MAHASISWA UIN RADEN FATAH PALEMBANG

Nur Tasha Amelia¹, Suryati², Neni Noviza³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: ¹tasya.kei@icloud.com ²suryati@radenfatah.ac.id,

³neninoviza@radenfatah.ac.id

Abstract

This research is entitled "Application of Image Training Techniques in Overcoming Insomnia in Clients "N" Students of UIN Raden Fatah Palembang". This study aims to determine the insomnia condition experienced by client "N" in UIN Raden Fatah Palembang students and to determine the application of imagery training techniques to overcome insomnia in client "N" in UIN Raden Fatah Palembang students. This type of research is field research with a qualitative approach and case study method. The subject of this research is one of the students of UIN Raden Fatah Palembang, namely client "N". Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. While data analysis techniques, pattern matching, formation of explanations and time series analysis. The results of this study indicate that the condition of client "N"'s insomnia is difficulty sleeping, feeling tired, headaches, difficulty concentrating, irritability, red eyes, and sleepiness during the day so they don't do activities. well. After carrying out the counseling process in 8 meetings using 5 stages in the application of imagery training techniques, so that results are obtained, client "N" has experienced many changes and has returned to its original state where the client is able to sleep and regulate his sleep. pattern correctly. Client "N" began to show a responsive response and concentrate fully in completing tasks and obligations. This shows a much better change in client "N" and helps clients maintain a balance of sleep patterns and health, through Imagery Training therapy to form good habits in client "N".

Keywords: *Insomnia, Technique Imagery Training.*

Abstrak

Penelitian ini berjudul "**Penerapan Teknik *Imagery Training* Dalam Mengatasi Insomnia Pada Klien "N" Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang**". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi insomnia yang dialami klien "N" mahasiswa mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang dan untuk mengetahui penerapan teknik *imagery training* untuk mengatasi insomnia pada klien "N" Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Jenis penelitian ini *field research* (penelitian lapangan) dengan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus. Subjek penelitian ini yaitu salah satu mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang yakni, klien "N". Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data, perbandingan pola, pembentukan eksplanasi dan analisis deret waktu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, kondisi insomnia klien "N" ialah kesulitan untuk tidur, tubuh merasa lelah, mengalami sakit kepala, sulit berkonsentrasi, mudah marah,

mata merah, dan mengantuk di siang hari sehingga tidak beraktivitas dengan baik. Setelah dilakukannya proses konseling dalam 8 kali pertemuan dengan menggunakan 5 tahap dalam penerapan teknik *imagery training*, sehingga diperoleh hasil, klien "N" sudah banyak mengalami perubahan dan sudah kembali ke keadaan sebelumnya dimana klien bisa tidur dan mengatur pola tidurnya dengan baik. Klien "N" mulai menunjukkan respon yang tanggap dan berkonsentrasi penuh untuk menyelesaikan tugas dan kewajibannya. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang jauh lebih baik pada klien "N" dan membantu klien menjaga keseimbangan pola tidur dan kesehatannya, melalui terapi *Imagery Training* membentuk kebiasaan baik pada klien "N".

Kata kunci: *Insomnia, Teknik Imagery Training.*

PENDAHULUAN

Manusia mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui proses homeostatis, baik fisiologis maupun psikologi. Kebutuhan merupakan suatu hal yang sangat penting, bermanfaat atau diperlukan untuk menjaga kehidupan sendiri. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam hierarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur (Renaldo Fernando dan Ridha Hidayat, 2020).

Setiap makhluk hidup memiliki *ritme* kehidupan yang mengikuti siklus waktu 24 jam. Ritme sirkadian adalah ritme yang sesuai dengan rotasi dunia. Pola tidur seseorang dipengaruhi oleh gangguan tidur. Hal ini akan mengakibatkan kurang tidur, yang akan berdampak pada kesehatan dan keamanan penderitanya. Merasa mengantuk sepanjang hari, sulit tidur di malam hari, atau memiliki siklus tidur dan bangun yang tidak konsisten adalah tanda-tanda gangguan tidur. Gangguan tidur yang tidak diobati dapat meningkatkan risiko sejumlah penyakit, termasuk penyakit jantung dan hipertensi (tekanan darah tinggi). Tergantung pada individu, ada banyak jenis gangguan tidur. Tidur merupakan bagian hidup manusia yang memiliki porsi banyak. Rata-rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu digunakan untuk tidur. Salah satu fungsi tidur yang paling utama adalah untuk memungkinkan sistem syaraf pulih setelah digunakan selama satu hari (Lubis Lumongga Namora, 2019).

Persepsi dalam mengetahui gangguan tidur seseorang berasal dari tanggapan atas respon yang diterima dalam lingkungan setiap individu untuk menstimulasikan

apa yang sedang dialami. Seperti halnya gangguan kesulitan tidur dapat diartikan sebagai gangguan insomnia. Gangguan insomnia yang termasuk dalam penelitian ini adalah insomnia, yaitu gangguan tidur dimana korban mengalami kesulitan untuk tidur atau tetap tertidur. Sulit tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan kurang tidur adalah gejala sulit tidur. Karena setiap orang mendapatkan jumlah tidurnya sendiri, insomnia bukanlah akibat dari kurang tidur. Namun efek kurang tidur di malam hari seperti kelelahan, kurang semangat, dan kesulitan fokus pada tugas menjadi sorotan (Dwi Sunar Prasetyono, 2016).

Terkadang, masalah tidur membuat hidup terasa lebih stres atau membuat orang kurang produktif. Allah telah berfirman dalam QS Al-Furqan yang berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Artinya: *"Dialah yang menciptakan malam untuk kamu pakai, tidur untuk istirahat, dan siang untuk berusaha bangun di pagi hari."* (QS.Al-Furqan: 47). (Departemen Agama RI).

Betapa pentingnya peran tidur bagi kehidupan manusia. Tidur adalah semacam jeda atau rehat dalam kehidupan yang terasa nikmat. Seseorang menjalani aktivitas tidur yang kurang ataupun secara berlebihan dalam tidur juga bisa menyebabkan kehidupan seseorang tidak produktif karena sebagian dilakukan secara baik dan benar, agar membawa kesehatan bagi manusia. Tidur yang berkualitas dapat memberi kemampuan pada seseorang untuk mengambil keputusan secara baik, bijak dan optimal memberi ketentraman hidup (Rafkknowledge, 2018). Sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi :

إِذْ يَغْشَىٰكُمْ النَّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

Artinya: *"(ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penentraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit dan mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkanmu dan memperteguh dengannya terlapak kakimu (teguh pendirian)."* (QS.Al-Anfal: 11) (Departemen Agama RI).

Ayat di atas mengingatkan untuk selalu menjaga kesehatan, karena disadari atau tidak kedua hal tersebut sering sekali dilalaikan. Menurut Ibnu Al-Qayyim menjaga kesehatan itu tergantung pada bagaimana mengatur makan dan minum,

pakaian, tempat tinggal, ventilasi udara, waktu tidur dan jaga, pengaturan gerak, istirahat dan santai (Nor Kholis Reefani)

Gangguan insomnia juga dialami oleh beberapa mahasiswa Fakultas dakwah dan Komunikasi salah satunya yang berinisial “N” yang mengalami gangguan insomnia karena beberapa faktor seperti, sering over dalam berfikir, jadwal tidur yang tak teratur, minum kopi sebelum tidur. Mereka dikejar oleh *deadline* pengumpulan laporan atau tugas, yang biasanya terjadi keesokan harinya, sehingga mereka merasa cemas, panic dan stres karena terus memikirkannya. Masalah lingkungan antara lain suara mendengkur, suasana pencahayaan dalam ruangan, lingkungan bising, dan mereka menunda mengerjakan tugas dan laporan dan hanya melakukannya saat sudah terkumpul. Klien “N” mungkin kesulitan untuk tertidur atau mengalami kondisi insomnia karena menggunakan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur untuk menyelesaikan laporan. Selain itu, banyak hal yang mereka pertimbangkan, antara lain masalah keluarga, organisasi, akademisi dan masih banyak lagi (Observasi, 2023).

Ciri dari klien “N” yang mengalami insomnia seperti *pertama*, mengalami kesulitan saat tidur akan menghabiskan waktu selama 20-30 menit untuk mencoba sampai benar-benar bisa tertidur. *Kedua*, kemudian pada klien insomnia lebih mudah tersinggung atau cemas dengan situasi apapun, dikarenakan siklus tidur yang tidak beraturan atau buruk, hal ini dapat membuat suasana hati menjadi cemas, depresi dan mudah marah sehingga dapat memperburuk kualitas tidur, terkadang insomnia ini dapat menyebabkan kelelahan disiang harinya misalnya saja sulit berkonsentrasi, mudah mengantuk dan memperburuk ingatan jangka pendek.

Akibatnya, kondisi psikologis mereka memburuk karena mereka terus-menerus kelelahan, sulit tidur atau sering terbangun ditengah malam dan tidak dapat tidur kembali, akibatnya mereka mudah sekali marah, mudah lupa, konsentrasi atau memori yang menurun sehingga berdampak pada kehidupan sehari-hari termasuk juga pada kegiatan perkuliahan seperti menurunnya tingkat produktivitas belajar, (prestasi akademik menurun), telat datang ke kampus, malas mengerjakan tugas, salah satunya disebabkan karena tidak bisa mengatur waktu dengan baik seperti

kekhawatiran yang berlebihan yang menjadi serangan panik berkepanjangan (Wawancara, 2023).

Tujuan konselor untuk mengurangi penderitaan pada klien atas gangguan insomnia dengan terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi gangguan tidur adalah *Imagery Training* (G Komalasari, E Wahyuni & Karsih, 2016), dimana *imagery training* dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan memfasilitas atau meningkatkan kualitas tidur pada klien "N".

Dengan menggunakan teknik *imagery training* dirasa cocok untuk mengurangi gangguan insomnia dimana klien "N" harus mengelola atau mengarahkan kearah yang lebih baik contohnya melalui teknik *imagery training* sebagai teknik relaksasi yang menggunakan imajinasi seseorang mencapai efek positif tertentu. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memahami pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang (Wawancara, 2023).

Tentunya untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal konselor menerapkan teknik *imagery training* yang bertujuan untuk mengurangi stres klien, memberikan rasa aman dan nyaman, meningkatkan perasaan tenang. Melalui bimbingan individu konselor dengan *imagery training* berupaya mencari kedekatan dan keakraban dengan klien "N".

LANDASAN TEORI

1. Teknik *Imagery Training*

a. Pengertian *Imagery Training*

Menurut Komaruddin bahwa *Imagery training* merujuk pada upaya menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman yang ada pada pikiran yaitu menciptakan pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya dalam bayangan dalam pola gerak yang bermakna (Komaruddin, 2016).

b. Langkah-langkah Teknik *Imagery Training*

a) Persiapan

Menyiapkan segala sesuatu yang menjadi keperluan saat melakukan konseling, mulai dari tempat yang nyaman, alat-alat pendukung serta menanyakan kepada konseli keinginannya, konseli menginginkan kondisi pelaksanaan kapan dan dimana.

b) Relaksasi

Kondisi relaksasi dibutuhkan agar konseli dapat fokus pada isi imagery. Penapasan dalam dan relaksasi progresif lebih dianjurkan untuk mencapai keadaan rileks. Dalam hal ini, relaksasi yang dikembangkan oleh Jakobson yang akan digunakan. Terdiri dari serangkaian latihan yang meliputi kontraksi dari otot-otot tertentu, menahan kontraksi tersebut selama beberapa detik, kemudian melepaskannya. Dengan melatih teknik, konseli dapat menyadari ketegangan yang muncul kapan saja yang tidak diinginkannya dan dengan mudah melepaskannya. Dalam relaksasi ini konseli diminta membayangkan suatu kejadian pengaktifan yang tidak menyenangkan. Konselor seharusnya memberi tahu klien untuk membayangkan kejadian dengan benar-benar jelas. Klien yang mengalami insomnia pada tahap penyelesaian ini diminta untuk membayangkan kejadian yang menimbulkan kecemasan dengan benar-benar jelas. Setelah itu konseli diajak untuk membayangkan kejadian/kondisi yang diinginkan dan disukai, berkaitan dengan permasalahan, misalnya konseli diajak mengingat dan membayangkan waktu mulai mengikuti kegiatan kesenangannya dan semangat penuh antusias, hingga bisa berada diposisi sekarang.

c) Mengubah emosi negatif yang tidak sehat/ memberi sugesti

Klien perlu mengalami emosi-emosi positif yang dibayangkannya dan kemudian menghabiskan waktu beberapa menit untuk menghadapi emosi tersebut. Membayangkan emosi yang tidak sehat ini disebut negatif imagery. Penting bagi klien untuk menggambarkan dengan benar-benar, jelas ketika dirinya dalam situasi tersebut. Setelah membayangkan kejadian yang menimbulkan kecemasan, klien mengalami emosi negatif dengan perasaan takut, cemas dengan begitu jelas.

d) Pengulangan dan praktik

Klien perlu mengulangi langkah satu sampai tiga paling tidak 10 menit setiap hari sampai ia tidak mengalami emosi-emosi yang tidak sehat sebagai respon terhadap kejadian yang dibayangkannya. Konselor memberi homework dengan mengulangi langkah satu sampai ke tiga.

e) Kembali ke keadaan semula

Konseli diminta untuk secara perlahan kembali ke keadaan semula, meninggalkan imajinasinya dan kembali ke aktivitas dengan keadaan yang baik dan pikiran positif (Bradley T.Efrod, 2017)

c. Manfaat Teknik *Imagery Training*

Manfaat dari teknik ini pada umumnya bermanfaat sebagai (Zakiyah Daradjat, 2018):

1) Imajinasi

Penyembuhan efektif yang dapat mengurangi rasa nyeri, mempercepat penyembuhan dan membantu tubuh mengurangi berbagai penyakit lainnya.

2) Terapi standar

Terapi ini dapat memberikan solusi mengenai gangguan yang dialami oleh klien, baik saat mengalami kegelisahan maupun kesulitan untuk tertidur dengan nyenyak

3) Mengatasi kecemasan

Pikiran irasional klien akan secara berulang-ulang kembali menghantui pikiran dan jiwa klien, dengan menggunakan teknik *Imagery training* sangat bermanfaat mengatasi kecemasan yang tidak berujung pada klien hingga mendapatkan sikap dan pikiran yang jauh lebih tenang.

4) Memberikan relaksasi

Pemikiran yang lebih tenang dengan memberikan bayangan-bayangan yang menyenangkan bagi klien, relaksasi dibentuk bertujuan untuk melepaskan segala beban pikiran yang tengah dialami atau dipendam selama ini oleh klien.

2. **Insomnia**

a. Pengertian Insomnia

Menurut Rafknowledge, Insomnia merupakan gangguan yang sering muncul pada diri seseorang berupa hambatan seperti kesulitan tidur, tidur tidak damai dalam keadaan gelisah, sulit untuk tetap dalam keadaan tidur, sering terbangun pada tengah malam dan sering terbangun lebih awal (Rafknowledge, 2014).

b. Faktor penyebab insomnia

- 1) Mengalami gangguan stres atau kecemasan, umumnya ditimbulkan dikarenakan seseorang terlalu memperdulikan suatu masalah yang tengah terjadi.
- 2) Selain depresi dapat mengakibatkan insomnia, depresi juga dapat mengakibatkan dorongan untuk tidur terus menerus atau insomnia karena seseorang ingin membebaskan pikirannya dari masalah yang sedang dilalui. Jadi depresi dapat mengakibatkan insomnia, begitupun sebaliknya insomnia dapat mengakibatkan depresi.
- 3) Terbiasa dengan pola makan yang tidak teratur, memakan makanan berat sebelum tidur dapat membuat seseorang susah untuk mengawali tidur.
- 4) Kafein, nikotin dan alkohol, kafein dan nikotin merupakan zat stimulan. Alkohol bisa mengganggu intensitas atau kualitas tidur.
- 5) Gaya hidup yang rendah gerak atau olahraga juga dapat menjadi salah satu penyebab seseorang susah mengawali tidur (Rafknowledge, 2016).

c. Gejala Insomnia

Gejala yang muncul saat insomnia terjadi antara lain sulit tidur atau mendapatkan tidur malam yang nyaman. Kondisi ini bisa terjadi selama semalaman dan dalam jangka waktu sehari-hari, berminggu-minggu dan bisa lebih lama dari yang dibayangkan, kelelahan ketika bangun tidur serta tidak merasa segar atau rileks saat bangun, seringkali tidak merasa mengantuk sama sekali, pada pagi hari sering mengalami sakit kepala, sulit untuk berkonsentrasi, lekas marah, mata merah karena kurang kualitas tidur dan mudah merasa mengantuk pada siang hari (Amirta Y, 2019).

Gangguan tidur dimulai dengan munculnya tanda-tanda seperti berikut:

- a) Kesulitan tidur atau tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Kondisi ini bisa terjadi selama semalaman serta dalam jangka waktu sehari-hari, berminggu-minggu dan bisa lebih lama dari yang dibayangkan
- b) Bangun tidur dalam keadaan lelah ketika bangun tidur serta tidak merasakan kesegaran atau rileks saat bangun. Individu yang mengalami gangguan tidur seringkali tidak merasa ngantuk sama sekali. Meskipun mengantuk tetapi tetap tidak bisa tidur.
- c) Pada pagi hari mengalami sakit kepala. Hal ini biasa disebut dengan “dampak mabuk” padahal kenyataannya seseorang itu tidak meminum-minuman keras atau alkohol pada malam hari.
- d) Sulit untuk berkonsentrasi
- e) Lekas marah atau tidak bisa mengontrol amarahnya.
- f) Mata merah karena kurang tidur
- g) Mudah merasa ngantuk pada siang hari (Rafknowledge, 2016).

d. Dampak insomnia

Adapun dampak dari insomnia dapat menyebabkan seseorang sulit berkonsentrasi saat belajar dan dapat mengalami peningkatan stress atau kecemasan, hal ini seperti yang dijelaskan oleh Rafknowledge bahwa pengaruh dari insomnia dapat berupa :

- 1) Kehilangan konsentrasi
- 2) Kehilangan fokus saat belajar
- 3) Konsentrasi menurun diakibatkan oleh kurangnya intensitas tidur
- 4) Melemahnya sistem kekebalan atau kesehatan tubuh
- 5) Meningkatnya stres atau kecemasan
- 6) Tidak mempunyai semangat untuk melakukan aktivitas sehari-hari
- 7) mudah lupa akan sesuatu
- 8) Obesitas atau kelebihan berat badan

e. Manfaat tidur

Adapun faedah tidur untuk tubuh adalah seperti dibawah ini:

- 1) Tidur memiliki manfaat untuk mengendalikan keselarasan terhadap fisik, perasaan, serta kesehatan. Stress atau kecemasan bisa dikurangi atau diminimalisir dengan memperbaiki kualitas tidur atau tidur dengan cukup.
- 2) Tidur dapat memperkuat dan memperbaiki daya ingat, dapat memperbarui sel-sel tubuh yang rusak dan dapat membentuk sel-sel tubuh yang baru, dapat membuang kotoran serta sesuatu yang tidak terpakai dalam tubuh. Tidur dapat bermanfaat untuk merefresh dan mengistirahatkan otak paling alami. Tidur juga bisa mendapatkan gagasan atau ide baru.
- 3) Tidur adalah salah satu metode agar bisa melenyapkan kepenatan tubuh serta kepenatan psikis. Jika memiliki kualitas tidur yang baik, maka seluruh keluhan kesah bisa menghilang atau menurun dan dengan tidur yang baik akan mendapatkan energi dan semangat untuk memecahkan masalah yang mungkin akan dihadapi di kemudian hari (Masrukhin, 2019)

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa manfaat tidur dapat mengendalikan daya ingat, perasaan dan struktur fisik yang lebih seimbang melalui tidur yang cukup maka konsentrasi diri akan kembali seperti sediakala dan mampu memicu keaktifan diri untuk beraktivitas kembali.

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. maksudnya penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mempelajari kejadian atau peristiwa yang berhubungan dengan apa yang dialami oleh klien seperti perilakunya, perspektif, dorongan motivasi dan lain-lain secara keseluruhan dan menggunakan kata, kalimat serta bahasa terhadap suatu peristiwa-peristiwa khusus yang alami. Intinya pendekatan kualitatif dalam penelitian ini tidak memakai angka (Lexi J Maleong, 2010).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian studi kasus yang mana penelitian meliputi analisis mendalam pada suatu kejadian. Penelitian studi kasus adalah uraian dan penjelasan komperensif mengenai berbagai

aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi (komunitas), suatu program atau situasi sosial (Deddy Mulyana, 2018).

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu perbandingan pola, eksplanasi data, dan analisis data deret waktu.

4. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data yang digunakan ialah triangulasi sumber, triangulasi waktu, dan triangulasi metode.

HASIL DAN DISKUSI

1. Kondisi Insomnia Yang Dialami Klien “N” Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang

Kondisi insomnia yang dialami klien “N”, seperti akut dan kronis, seperti mengalami stress, mengingat peristiwa yang traumatis, terjadinya perubahan kebiasaan tidur seperti tinggal dirumah yang kurang nyaman, serta mengalami masalah psikologis seperti timbulnya rasa cemas, depresi atau gangguan kesehatan lainnya. Seseorang yang mengalami insomnia sangat sulit untuk merasakan ngantuk, sehingga menentukan ukuran tidur normal karena kebutuhan tidur yang berbeda-beda bagi setiap orang. Hal tersebut dipengaruhi oleh pikiran, gaya hidup, lingkungan dan pola makan. Gejala-gejala gangguan tidur tersebut yang paling umum dirasakan oleh klien “N” sulit untuk merasakan ngantuk dan tidak bisa tertidur, terbangun di malam hari kemudian sulit untuk tertidur kembali, merasa lelah, emosional, sulit berkonsentrasi dan tidak bisa melakukan aktivitas secara baik pada siang hari.

Hal ini sesuai dengan aspek insomnia menurut Rafknowledge, yang mengatakan bahwa seseorang yang mengalami insomnia yakni sebagai berikut: kesulitan untuk tidur, tubuh merasa lelah, mengalami sakit kepala, sulit

berkonsentrasi, mudah marah, mata merah, dan mengantuk di siang hari sehingga tidak beraktivitas dengan baik (Rafknowledge, 2014)

2. Penerapan Teknik Imagery Training Untuk Mengatasi Insomnia Pada Klien “N” Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan konseling individu ini dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan yang memiliki beberapa tahapan yaitu persiapan, relaksasi, sugesti, pengulangan dan praktik, serta kembali ke keadaan sebelumnya. Pada tahapan awal konseling ini pada pertemuan pertama peneliti melakukan **persiapan**, dimana peneliti menyiapkan segala keperluan konseling dan mengikuti minat dan keinginan klien kapan dan dimana untuk memulai pertemuan.

Pertemuan kedua, pada tahap ini yaitu **relaksasi** dimana konseli dapat fokus pada isi imagery, mencapai keadaan rileks, klien “N” diminta membayangkan suatu kejadian pengaktifan yang tidak menyenangkan, klien “N” diajak mengingat dan membayangkan waktu mengikuti kegiatan kesenangannya, dan membayangkan kejadian yang menimbulkan kecemasan dengan benar-benar jelas.

Pertemuan ketiga yaitu **sugesti**, dimana klien membayangkan emosi positif, klien membayangkan kembali situasi sulit hingga stress dan kesulitan untuk tidur, dan klien mengingat kembali rasa takutnya.

Pertemuan keempat yaitu **pengulangan dan praktik**, dimana peneliti mengulangi langkah satu sampai tiga paling tidak 10 menit setiap hari sampai klien “N” tidak mengalami emosi negatif, dan klien melakukannya secara rutin setiap ada kesempatan.

Pertemuan kelima yaitu tahapan **kembali ke keadaan sebelumnya**, dimana klien “N” meninggalkan imajinasinya dan kembali ke aktivitas dengan keadaan yang baik dan pikiran positif.

Hal ini sesuai dengan tahapan teknik imagery training menurut Bradley T.Efrod, yang mengatakan bahwa tahapan teknik imagery training yakni sebagai berikut: persiapan, relaksasi, sugesti, pengulangan dan praktik serta kembali ke keadaan sebelumnya (Bradley T.Efrod, 2017)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian penerapan teknik imagery training untuk mengatasi insomnia pada klien “N” Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kondisi insomnia klien “N” Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang yang didapatkan, dilihat dari aspek kesulitan tidur atau tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik, klien “N” kurang rasa nyaman, gelisah, dan mendengarkan suara-suara disekitar. Dari aspek bangun tidur tubuh terasa lelah, klien “N” mengalami kelelahan karena waktu tidur yang tidak cukup. Dari aspek Pagi hari mengalami sakit kepala, saat bangun tidur kepala klien “N” sakit dikarenakan kondisi waktu tidur yang tidakcukup dan leher klien “N” terasa berat. Dari aspek sulit untuk berkonsentrasi, klien “N” lambat saat merespon orang sekitar serta mengalami kesulitan untuk berpikir mengenai tugas-tugas yang akan diselesaikan. Dari aspek lekas marah atau tidak bisa mengontrol amarahnya, klien “N” mudah tersinggung dan sering badmood. Dari aspek mata merah karena kurang tidur, klien “N” mengalami perubahan fisik dimana mata klien sering merah dan kantung mata sangat terlihat jelas berwarna hitam dikarenakan kondisi tidur yang memburuk. Dari aspek mudah ngantuk pada Siang hari, klien “N” sering mengantuk sehingga tidak fokus untuk melakukan aktivitas dan hilangnya semangat untuk menyelesaikan tugas yang hendak diselesaikan pada siang hari.
2. Penerapan teknik imagery training dalam mengatasi insomnia klien “N” Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang yang menggunakan 5 tahapan yaitu, persiapan, relaksasi, sugesti, pengulangan dan praktik, serta kembali ke keadaan sebelumnya, Proses konseling dilaksanakan sebanyak delapan kali pertemuan untuk mencapai proses yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an

Departemen Agama RI, Al-Qur'anul Karim Mushaf Tajwid An-Na'im. (Surakarta: Az-Ziyadah), (QS. Al-Furqan: 47)

Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Vol. III, No 1: 30-45. April 2023

E-ISSN: 2798-1738
P-ISSN: 2798-3978

Departemen Agama RI, Al-Qur'anul Karim Mushaf Tajwid An-Na'im. (Surakarta: Az-Ziyadah), (QS.Al-Anfal: 11)

Buku

Amirta Y. 2019. *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*. Purwokerto: Keluarga Dokter.

Bradley T.Efrod. 40 Techniques Every Counselor Should Know, terj. Helly Prajitno Soetijpo. 2017. 40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor, Cet ke-II, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)

Daradjat, Zakiyah. 2018. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung)

J Maleong, Lexy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif edisi revisi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya)

Komalasari, G E Wahyuni, & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks

Komaruddin. 2016. *Psikologi, latihan keterampilan mental kompetatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya)

Lumongga, Lubis Namora. 2019. *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Masrukhin. 2019. *Tidur Dalam Perspektif Hadits*, Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin UIN Jakarta.

Mulyana, Deddy. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif Paeadigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset)

Nor Kholis Reefani, *Pola hidup dan tidur sehat ala Rasulullah SW*

Prasetyono, Dwi Sunar. 2016. *Tanda Bahaya dari Tubuh*. Yogyakarta: flashbooks.

Rafknowledge. 2016. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Jurnal

Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Vol. III, No 1: 30-45. April 2023

E-ISSN: 2798-1738
P-ISSN: 2798-3978

Fernando Renaldo dan Hidayat Ridha. 2020. *Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian Insomina pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan*, Jurnal News, Vol.2 No.2

Observasi

Klien "N", Observasi, 2023

Wawancara

Klien "N", Wawancara, 2023