

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia diseluruh dunia ini melakukan pekerjaan yang berbeda-beda. Sebagian ada yang bekerja dengan menggunakan kemampuan berfikirnya dan sebagian lagi berkerja dengan menggunakan tenaga yang dimiliki. Sehingga memungkinkan setiap manusia membutuhkan istirahat atau tidur.

Tidur merupakan kebutuhan mental dan juga kebutuhan fisik bagi manusia, karena pada saat tidur akan memberikan kesempatan bagi otot untuk beristirahat. Tidur juga merupakan waktu saat segala pengalaman yang dirasakan oleh manusia setiap harinya diproses dan diintegrasikan oleh pikiran (Graham, 2004).

Gangguan tidur bisa saja terjadi pada setiap manusia. Gangguan tidur adalah kondisi ketika individu mengalami atau beresiko mengalami perubahan pada kualitas dan kuantitas pola istirahat yang menimbulkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan (Carpenito, 2002). Gangguan tidur juga dapat dikatakan sebagai kekacauan aktivitas tidur yang dialami oleh individu. Di Indonesia, penelitian epidemiologi mengenai gangguan tidur masih jarang.

Penelitian oleh Nur aini *et al* melaporkan prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia adalah 38% untuk remaja di daerah urban dan 37,7% di daerah suburban. Namun penelitian ini menggunakan instrument *self report* dan metode *cross sectional*. Penelitian lanjutan untuk mengetahui epidemiologi gangguan tidur secara nasional masih dibutuhkan.

Permasalahan gangguan tidur dapat digolongkan sebagai permasalahan sehari-hari. Ditemukan bermacam-macam mudarat akibat dari gangguan pola tidur seperti kondisi tubuh yang melemah, sulit untuk berkonsentrasi, sering mengantuk pada siang hari, emosi yang tidak stabil dan sulit mengingat atau menyimpan informasi. Gazda (dalam Prayitno, 2013) mengatakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat, beliau juga mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan dan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

Pada pelaksanaan bimbingan kelompok konselor akan berusaha melatih siswa tentang cara melakukan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan guna membantu siswa mengatasi permasalahan gangguan tidur.

Adapun teknik yang digunakan untuk mengatasi gangguan tidur siswa adalah teknik *homework* (pekerjaan rumah). Teknik *homework* adalah perbaikan kognitif klien dengan meminta klien menuliskan masalah yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari pada sebuah daftar yang berbentuk tabel dengan kolom ABC (Sutja, 2017). Kolom A berisi *Activation Event*, yaitu perbuatan, peristiwa, aktivitas atau perilaku yang diamati atau dialami klien dan menjadi penyebab timbulnya *belief*. Kolom B berisi *Belief System*, yaitu pandangan atau kepercayaan yang dimiliki klien tentang sesuatu perilaku (A). Sedangkan kolom C berisi *Consequences*, yaitu perasaan atau emosi yang muncul diseputar perilaku tersebut.

Setelah klien mengisi tabel tersebut, kemudian konselor mendiskusikan maupun mendebat daftar itu dan menelusuri keharusan *irrational* yang telah tertanam (*Internalisasi*) pada diri klien sejak lama. Klien diminta untuk mengganti kata-kata yang irrasional dengan yang rasional, termasuk memperbaiki apabila penempatan unsur ABC yang saling operloping atau salah tempat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama wali kelas pada tanggal 29 Februari 2021, peneliti memperoleh informasi bahwa klien sering mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh terlalu banyak bermain handphone dan tidur siang terlalu lama sehingga mengganggu kesehatan seperti lemas, mengantuk pada siang hari dan mengganggu kemampuan otak untuk menyimpan informasi. Klien tersebut berasal dari

kelas XI IPA 1 di SMAN 2 Kota Jambi. Dengan demikian sesuai dengan permasalahan tersebut, maka penelitian ini sangat menarik untuk dilaksanakan mengingat peneliti akan menerapkan teknik *homework* untuk mengatasi gangguan tidur siswa yang pernah dilakukan peneliti sebelumnya.

Sesuai pengalaman peneliti dalam menerapkan teknik *homework* sebelumnya, peneliti mengalami kesulitan pada kegiatan inti yaitu dalam melatih konseli tentang cara melakukan keterampilan teknik homework yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan. Dengan demikian, peneliti ingin memperbaiki beberapa hal terutama pada kegiatan inti seperti yang telah disebutkan di atas.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Homework* untuk Mengatasi Gangguan Tidur Siswa Dalam Layanan Bimbingan Kelompok”

## **B. Batasan Masalah**

Sebagaimana yang telah di kemukakan pada latar belakang, peneliti membatasi penelitian ini agar penelitian berjalan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

1. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas XI IPA 1 di SMA N 2 Kota Jambi
2. Penelitian ini dibatasi masalahnya hanya mengenai Gangguan Tidur (*Insomnia*).

3. Teknik yang digunakan pada layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homework*.

### **C. Rumusan Masalah**

Bagaimana penerapan teknik *homework* untuk mengatasi gangguan tidur siswa dalam layanan bimbingan kelompok?

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki penerapan teknik *homework* dalam layanan bimbingan kelompok. Sehingga dapat ditemukan cara yang paling efektif dan efisien untuk mengatasi gangguan tidur.

### **E. Manfaat penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memperkaya khasanah teori tentang mengatasi gangguan tidur melalui penerapan teknik *homework* dalam bimbingan kelompok.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Klien**

Sebagai sarana pengentasan masalah yang sedang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

##### **b. Bagi Peneliti**

Sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

##### **c. Bagi Guru Pembimbing**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan upaya dalam mengatasi gangguan pola tidur yang dialami peserta didik di sekolah dan mengembangkan layanan yang akan dilakukan dimasa mendatang.