

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Gangguan Tidur

1. Pengertian Gangguan 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. Hal ini benar-benar sangat berpengaruh pada bayi dan anak, namun segala sesuatunya tergantung pada seberapa nyenyak mereka tidur (Graham, 2004). Tidur adalah proses yang memberikan istirahat total bagi mental dan aktivitas fisik manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan organ dalam lainnya. Tidur yang cukup berperan penting mengoptimasi kerja hormon pertumbuhan dalam proses regenerasi sel serta mengoptimasi kerja neurohumoral secara menyeluruh dalam manajemen kesehatan fisik dan mental. Durasi tidur yang pendek dapat memicu perubahan yang signifikan pada tubuh yang memicu timbulnya gangguan kesehatan.

Gangguan tidur merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami resiko perubahan jumlah dan kualitas pola tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan diantaranya *Insomnia*, *Hypersomnia*,

Narkolepsi, parasomnia, Sudden Infant Death Syndrome (Kusnadi, 2013).

Tidur adalah salah satu kebutuhan manusia untuk memulihkan kondisi fisik maupun psikis akibat aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal masuk tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur (Prayitno, 2012).

Setiap orang memiliki siklus bangun tidur yang sudah biasa dilakukan menentukan kapan waktu yang tepat untuk tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang (Nashori Fuad & Wulandari Dwi E. 2017).

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Gangguan tidur ini umumnya ditemui pada individu dewasa. Penyebabnya bisa karena gangguan fisik atau karena faktor mental seperti perasaan gundah atau gelisah. Ada tiga jenis insomnia:

- a. Insomnia insial: Kesulitan untuk memulai tidur.
- b. Insomnia intermiten: Kesulitan untuk tetap tertidur karena seringnya terjaga.

- c. Insomnia terminal: Bangun terlalu dini dan sulit untuk tidur kembali.

Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi insomnia antara lain dengan mengembangkan pola tidur-istirahat yang efektif melalui olahraga rutin, menghindari rangsangan tidur di sore hari, melakukan relaksasi sebelum tidur (misalnya: membaca, mendengarkan musik, dan tidur jika benar-benar mengantuk).

2. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia

Pola tidur yang dijalani sebagian besar orang adalah pola tidur selama beberapa jam dalam satu waktu tertentu. Namun sebagian orang mengabaikan pola ini dan memiliki kebiasaan tidur di mana kapan saja yang mempengaruhi pengaturan hidup sehari-hari. Menurut Kemenkes RI, berikut merupakan kebutuhan waktu tidur berdasarkan kelompok usia :

a. Usia 0 – 1 Bulan

Bayi yang usianya baru mencapai dua bulan, umumnya membutuhkan tidur 14 – 18 jam setiap hari.

b. Usia 1 – 18 Bulan

Pada usia ini bayi membutuhkan waktu tidur 12 – 14 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Masa bagi kehidupan mereka. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal.

c. Usia 3 – 6 Tahun

Kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu tidur 11 – 13 jam, termasuk tidur siang. Menurut penelitian, anak dibawah 6 tahun yang kurang tidur, akan cenderung obesitas dikemudian hari.

d. Usia 6 – 12 Tahun

Anak usia sekolah ini membutuhkan waktu tidur 10 jam. Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan mereka menjadi hioeraktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah.

e. Usia 12 – 18 Tahun

Menjelang remasa sampai remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah 8 – 9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk.

f. Usia 18 - 40 Tahun

Orang dewasa membuthkan waktu tidur 7 – 8 jam setiap hari. Para dokter menyarankan bagi mereka yang ingin hidup sehat untukmenerapkan aturan ini pada kehidupannya.

B. Teknik Homework

1. Pengertian Teknik Homework

Teknik *homework* merupakan 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). 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 (*Activation Event*), yaitu perbuatan, peristiwa, aktivitas atau perilaku yang diamati atau dialami klien dan menjadi penyebab timbulnya *belief*. Kolom B (*Belief System*), yaitu pandangan atau kepercayaan yang dimiliki klien tentang sesuatu perilaku (A). Sedangkan kolom C (*Consequences*), yaitu perasaan atau emosi yang muncul disepular 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.

2. Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik Homework

Adapun langkah – langkah pelaksanaan teknik *homework* adalah sebagai berikut :

- a. Secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *homework*.
- b. Mengemukakan instruksi-intruksi tentang teknik *homework*.

- c. Memberikan pandangan tentang apa yang akan tercakup dalam teknik *homework*.
- d. Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus yang terkait penggunaan teknik *homework*.
- e. Melatih klien tentang cara melakukan keterampilan teknik *homework* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan.
- f. Meminta klien untuk membaca biografi/film/cerpen singkat dari tokoh-tokoh yang menginspirasi dan melatih keterampilan yang dibutuhkan terkait masalah sebagai pekerjaan rumah.
- g. Meminta klien untuk menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang ia telah laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

Teknik *homework* assignment merupakan teknik yang dalam pelaksanaannya konseli diberi tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang merupakan pola perilaku tertentu yang diharapkan.

C. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan dalam bimbingan dan konseling, di bawah ini akan dipaparkan mengenai pengertian bimbingan kelompok, tujuan, komponen serta tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok (Prayitno, 2013). 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.

Menurut Prayitno (2021:149) Bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok baik topik umum maupun masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).

Prayitno (dalam Rasimin, 2017) memberikan penegasan dan benang pembatas bagi praktisi dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan kelompok dan menyatakan sebagai berikut: "Apabila anggota dalam kelompok mengemukakan

permasalahan lain atau topik topik bahasan tertentu yang tidak menyangkut diri sendiri atau tidak bersangkutan dengan diri sendiri sama sekali, baik masalah yang diambil dari keadaan lingkungan, dari berita radio, televisi, surat kabar, dan lain sebagainya kegiatan yang membahas masalah masalah umum merupakan bimbingan kelompok.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok adalah memfasilitasi peserta didik/konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.

Menurut Prayitno (2012:151) tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok adalah membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal ditingkatkan.

3. Komponen

Dalam layanan bimbingan kelompok berperan dua pihak yaitu pemimpin kelompok dan peserta kelompok atau anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok tugas pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa konseling” untuk mencapai tujuan tujuan konseling secara khusus, pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara peserta kelompok, dan mengantarkan kepada pencapaian tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok.

b. Anggota kelompok

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan tertentu. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Kelompok yang terlalu kecil, misalnya 2-3 orang akan mengurangi efektifitas bimbingan kelompok. Kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, karena anggota kelompok juga terbatas.

Dampak yang didapatkan dari layanan juga terbatas karena hanya didapat oleh 2-3 orang saja, akan tetapi hal ini tidak berarti bahwa bimbingan kelompok tidak dapat dilakukan terhadap kelompok yang beranggotakan 2-3 orang saja, dapat dilakukan hanya

saja kurang efektif. Sebaliknya, kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif dalam bimbingan kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara dan memberikan atau menerima sentuhan dalam kelompok menjadi kurang. Kekurang efektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang.

4. Isi Layanan

Bimbingan kelompok membahas materi topik-topik umum. Baik “topik tugas” maupun topik bebas. Topik tugas adalah topik atau pokok bahasan yang datangnya dari pemimpin kelompok dan “ditugaskan” kepada kelompok untuk membahasnya sedangkan “topik bebas” adalah topik atau pokok bahasan yang datangnya atau dikemukakan secara bebas oleh para anggota kelompok. Satu persatu anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas, kemudian dipilih mana yang akan dibahas pertama, kedua dan seterusnya.

5. Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Asas-asas dalam bimbingan kelompok adalah menerapkan ketiga etika dasar konseling, diantaranya kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri (Munro, Manthei & Small dalam Prayitno, 2012).

a. Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh

diketahui oleh anggota kelompok dan tidak boleh disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. Disini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Pemimpin kelompok dengan sungguh sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

b. Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor atau pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing masing untuk mencapai tujuan layanan.

c. Asas-asas Lain

Dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok akan semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu, ataupun ragu. Asas kekinian memberikan isi actual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta untuk mengemukakan hal hal yang terjadi dan berlaku sekarang

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan, sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

6. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan Bimbingan kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut.

a) Tahap Pembentukan (*beginning stage*).

Tahap ini merupakan salah satu tahap kunci yang akan mempengaruhi keberhasilan proses konseling kelompok. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk:

- 1) Membangun hubungan baik (*raport*) dengan anggota dan antar anggota kelompok melalui menyapa dengan penuh penerimaan (*greeting dan attending*),
- 2) membangun *understanding* antara lain dengan memfasilitasi masing-masing anggota kelompok untuk mengungkapkan keluhan dan alasan mengikuti konseling kelompok,
- 3) mendorong semua anggota kelompok untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kelompok dengan mengeksplor harapan-harapan

dan tujuan yang ingin diperoleh masing-masing anggota kelompok,

- 4) membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturanaturan kelompok secara lebih jelas.
- 5) mengembangkan interaksi positif antar anggota kelompok sehingga mereka terus terlibat dalam kegiatan kelompok,
- 6) mengatasi kekhawatiran, prasangka, dan ketidaknyamanan yang muncul diantara para anggota kelompok,
- 7) menutup sesi konseling.

Tahap awal (*beginning stage*) membutuhkan waktu 1 atau 2 sesi pertama. Tahap ini dipandang cukup dan layak untuk dilanjutkan pada tahap berikutnya jika kelompok sudah kohesif, kekhawatiran-kekhawatiran dan prasangka-prasangka sudah teratasi, dan anggota kelompok saling percaya dan terbuka.

b) Tahap Transisi (*transition stage*)

Tahap ini adalah tahap penting karena dapat menentukan aktif tidaknya konseli dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli biasanya memiliki perasaan cemas, ragu dan menunjukkan perilaku resisten lainnya. Oleh sebab itu, sebelum konseli berbuat sesuatu lebih jauh di dalam kelompok, konselor perlu membantu mereka untuk memiliki kesiapan internal yang baik. Pada tahap ini konselor harus membantu agar konseli tidak cemas, tidak ragu-ragu dan bingung. Jika tahap initial di atas

ditempuh dengan baik, maka konseli akan merasa nyaman dan bebas di dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pikiran dan tindakannya.

Tugas utama guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah mendorong konseli dan menantang mereka untuk menangani konflik yang muncul di dalam kelompok dan menangani resistensi dan kecemasan yang muncul dalam diri konseli sendiri. Keberhasilan tugas ini ditandai dengan kohesivitas kelompok, mengadakan eksplorasi yang produktif terhadap permasalahan dan mengelola perbedaan-perbedaan. Tugas utama yang harus ditunjukkan dalam tahap ini adalah sebagai berikut:

1. Mengingat kembali apa yang telah disepakati pada sesi sebelumnya; topik, fokus dan komitmen untuk saling menjaga rahasia dan untuk saling memberi dan menerima.
2. Membantu peserta untuk mengekspresikan dirinya secara unik, terbuka dan mandiri; membolehkan perbedaan pendapat dan perasaan.
3. Mengadakan kegiatan selingan yang kondusif untuk menghangatkan suasana, mengakrabkan hubungan atau untuk memelihara kepercayaan.
4. Memberi contoh bagaimana mengekspresikan pikiran dan perasaan yang mudah dipahami oleh orang lain.

5. Memberi contoh bagaimana mendengarkan secara aktif sehingga dapat memahami orang lain dengan baik.

c) Tahap kerja (*working stage*)

Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah:

- (1) Membuka pertemuan konseling,
- (2) memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota kelompok,
- (3) mengeksplorasi masalah yang dikeluhkan oleh salah satu anggota kelompok,
- (4) memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, mempelajari perilaku baru, berlatih perilaku baru, dan mengembangkan ide-ide baru, serta mengubah perilaku lainnya (d disesuaikan dengan pendekatan dan teknik konseling yang digunakan),
- (5) memandu kelompok merangkum poin-poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi konseling kelompok,

- (6) memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap pikiran, perasaan dan perilaku positif “baru” yang diperoleh dalam sesi konseling untuk dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata,
- (7) menutup sesi konseling. Tahap kerja (*working stage*) berlangsung dalam beberapa sesi konseling (tergantung pada jumlah anggota kelompok dan ketuntasan pengatasan masalah anggota kelompok).

d) Tahap Pengakhiran (*terminating stage*)

Tahap ini dimaksudkan untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Biasanya dibutuhkan satu sesi konseling atau setengah sesi (tergantung pada kebutuhan). Jika tidak membutuhkan satu sesi penuh, *terminating stage* dapat dilakukan setelah *working stage* yang terakhir. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap pengakhiran (*terminating stage*) adalah:

- (1) Memfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan, dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa-apa yang telah dipelajari,
- (2) bersama anggota kelompok mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan. Setiap sesi diperlukan waktu antara 45 sd 90 menit

menurut kesepakatan bersama antara anggota kelompok. Jeda setiap sesi diatur menurut kebutuhan dan kesempatan yang dimiliki oleh masing-masing anggota kelompok.

7. Pasca Bimbingan Kelompok

Setelah seluruh rangkaian kegiatan bimbingan kelompok dilakukan, kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor adalah:

- a) Mengevaluasi perubahan yang dicapai dan menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan secara individual setiap anggota kelompok sehingga masalah peserta didik/konseli betul-betul terentaskan.
- b) Menyusun laporan konseling kelompok.

D. Kaitan Penelitian dengan BK

Gangguan pola tidur merupakan hal yang tidak baik dan akan menjadi sebuah masalah yang menghambat kehidupan individu dalam kegiatan sehari-hari jika dilakukan terus menerus setiap hari, salah satunya dapat meningkatkan resiko hipertensi (Martini, dkk. 2018). Sebagian besar masyarakat masih banyak yang kurang memahami dampak buruk dari kebiasaan tidur yang tidak teratur, sehingga masih banyak golongan usia khususnya remaja masih kurang memperhatikan pola tidur sehat (Pratama Putra, NY. dkk. 2017).

Sedangkan teknik *homework* merupakan teknik perbaikan kognitif klien dengan meminta klien menuliskan permasalahan yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari pada sebuah daftar kolom ABC. Dimana

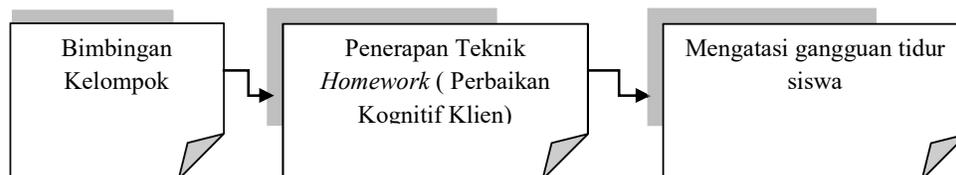
kolom A (*Activating Event*), B (*Belief System*) dan C (*Consequence*). Teknik ini digunakan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan sehari-hari. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan teknik ini untuk membantu klien mengatasi gangguan tidur. Sehingga klien dapat menjalankan kebiasaan yang selama ini dijalannya dengan baik dan dapat meninggalkan kebiasaan buruk yang dialami.

Teknik homework yang digunakan peneliti untuk menangani permasalahan sehari-hari diharapkan dapat membantu siswa dalam menjalani kegiatan yang biasa dilakukannya seperti sekolah, mengikuti ekstrakurikuler dan sebagainya. Oleh sebab itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti tidak bisa dipandang sebelah mata dan semoga memberikan kontribusi kepada sekolah maupun program BK.

E. Kerangka Konseptual

Bentuk kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian



F. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Melalui penerapan teknik *homework* dalam bimbingan kelompok yang efektif maka akan mengatasi gangguan tidur siswa.