


## **Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Insomnia (Studi Quasi Eksperimen Pada Mahasiswa Akhir UIN Raden Fatah Palembang)**

Mirna Ari Mulyani<sup>1\*</sup>, Bela Janare Putra<sup>2</sup>, Muhammad Fathurrahman<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No.Km.3, RW.05, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang.

E-mail: [fathurspeed1912@gmail.com](mailto:fathurspeed1912@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3474>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 31 Oct 2025

Revised: 06 Nov 2025

Accepted: 22 Nov 2025

#### Kata Kunci:

Bimbingan Kelompok,  
*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), Kualitas  
Tidur, Insomnia,  
Mahasiswa

#### Keywords:

Group Guidance,  
*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), Sleep  
Quality, Insomnia, Final-  
Year Students.



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa akhir yang mengalami gejala insomnia di UIN Raden Fatah Palembang. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena rendahnya kualitas tidur mahasiswa akibat stres akademik dan beban penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 10 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil angket kualitas tidur yang menunjukkan tingkat tidur yang buruk. Instrumen penelitian berupa angket kualitas tidur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas, dan Paired Sample t-Test untuk menguji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor kualitas tidur dari nilai pretest sebesar 77 menjadi 113 pada posttest. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  menandakan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa akhir.

*This study aims to determine the effect of group counseling using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in improving sleep quality among final-year students experiencing insomnia symptoms at UIN Raden Fatah Palembang. The background of this study is based on the phenomenon of poor sleep quality among university students due to academic stress and the burden of thesis completion. The research employed a quantitative approach with an experimental method and a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 10 students selected through purposive sampling based on the results of a sleep quality questionnaire indicating poor sleep quality. The research instrument used was a sleep quality questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis techniques included the Shapiro–Wilk normality test, homogeneity test, and Paired Sample t-Test to test the hypothesis. The results showed an increase in the average sleep quality score from 77 in the pretest to 113 in the posttest. The significance value (Sig. 2-tailed) of  $0.000 < 0.05$  indicates a significant difference before and after the treatment. Thus, it can be concluded that group counseling using the CBT approach has a significant effect on improving sleep quality among final-year students.*



This is an open access article under the CC–BY-SA license.

**How to Cite:** Mirna Ari Mulyani, et al (2025). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Insomnia (Studi Quasi Eksperimen Pada Mahasiswa Akhir UIN Raden Fatah Paembang), 4 (2) 10667-10673. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3474>

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di suatu program studi pada perguruan tinggi. Sebagai kelompok intelektual, mahasiswa dituntut untuk dapat berpikir kritis, mandiri, serta memiliki kemampuan akademik yang baik. Salah satu puncak dari proses pendidikan di perguruan tinggi adalah penyusunan skripsi sebagai tugas akhir yang wajib diselesaikan untuk memperoleh gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi ini kerap menjadi fase penuh tekanan bagi mahasiswa akhir karena membutuhkan waktu, ketekunan, dan kemampuan berpikir sistematis yang tinggi. Beban tersebut seringkali menimbulkan stres akademik yang berdampak pada gangguan psikologis maupun fisiologis, termasuk gangguan tidur seperti insomnia.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak nyenyak meskipun terdapat cukup waktu untuk beristirahat. Gangguan ini sering dialami mahasiswa akhir akibat tekanan akademik, kecemasan terhadap masa depan, serta kebiasaan belajar hingga larut malam. Rendahnya kualitas tidur mahasiswa dapat menurunkan konsentrasi, memperburuk suasana hati, dan berdampak negatif terhadap performa akademik. Menurut penelitian terdahulu yang dikutip dalam skripsi ini, kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir akan mengganggu kemampuan fokus dan menyebabkan kelelahan, sehingga menurunkan hasil akademik.

Fenomena penurunan kualitas tidur pada mahasiswa bukanlah hal baru. Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi gangguan tidur di kalangan mahasiswa di berbagai negara. Awan, Farooq, Farooq, dan Tarar (2018) menemukan bahwa sebanyak 63,3% mahasiswa laki-laki dan 50,5% mahasiswa perempuan di Fakultas Kedokteran Pakistan mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil serupa diperoleh oleh (Zhai et al., 2018) terhadap 2.495 mahasiswa di Tiongkok, di mana 78% partisipan melaporkan kualitas tidur yang rendah. Sementara itu, penelitian di Indonesia oleh Saputra (2020) menunjukkan bahwa 81,8% mahasiswa tingkat IV memiliki kualitas tidur buruk, dan penelitian Susanti & Kalengkongan menunjukkan bahwa 91,4% mahasiswa tingkat akhir STIK Husada Mandiri Poso juga mengalami gangguan tidur. Data ini menunjukkan bahwa permasalahan kualitas tidur merupakan isu serius di kalangan mahasiswa, terutama mereka yang berada di tahap akhir studi.

Stres akademik menjadi salah satu faktor utama penyebab gangguan tidur pada mahasiswa. Tekanan untuk segera lulus, tuntutan orang tua, kesulitan bimbingan skripsi, serta kekhawatiran terhadap masa depan dapat menimbulkan kecemasan berlebih. Kondisi psikologis yang tegang menyebabkan tubuh sulit rileks, sehingga memicu insomnia. Akibatnya, mahasiswa mengalami kelelahan kronis, penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, bahkan depresi ringan (Juli, 2022). Dalam konteks ini, diperlukan intervensi psikologis yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada pengelolaan pikiran dan perilaku yang memengaruhi pola tidur. Salah satu pendekatan psikologis yang terbukti efektif dalam menangani insomnia adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan bentuk terapi psikologis yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif serta perilaku maladaptif yang berkontribusi terhadap gangguan tidur. Pendekatan ini menekankan pada hubungan antara pikiran (Cognition), perasaan (emotion), dan tindakan (behavior). Terapi ini membantu individu mengenali pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif.

CBT memiliki dua komponen utama: terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif berfokus pada restrukturisasi pikiran negatif tentang tidur, seperti keyakinan bahwa "saya harus tidur nyenyak setiap malam agar bisa berfungsi normal". Keyakinan seperti ini justru menambah tekanan psikologis dan memperparah insomnia. Sementara itu, terapi perilaku menekankan pada perubahan kebiasaan yang mengganggu tidur, misalnya penggunaan gadget sebelum tidur, pola tidur tidak teratur, atau konsumsi kafein berlebihan. Dengan bantuan CBT, individu diajarkan untuk mengembangkan rutinitas tidur yang sehat, teknik relaksasi, serta kontrol stimulus agar tubuh lebih mudah beristirahat.

Dalam konteks pendidikan tinggi, pendekatan CBT dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk layanan konseling yang dilakukan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika sosial antar anggota (Dr. Jahju Hartanti, n.d.). Melalui interaksi kelompok, mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan memperoleh wawasan baru dalam menghadapi permasalahan pribadi maupun akademik. Menurut Prayitno, bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah konseli untuk secara bersama-sama

memperoleh bahan, membahas topik tertentu, serta mengembangkan pemahaman dan keterampilan sosial yang berguna dalam kehidupan sehari-hari

Secara konseptual, penelitian ini memiliki nilai penting dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam. Pendekatan CBT yang berbasis pada perubahan kognitif dan perilaku dapat dipadukan dengan nilai-nilai spiritual, seperti kesabaran, syukur, dan pengendalian diri, yang merupakan bagian dari ajaran Islam. Dengan demikian, penerapan bimbingan kelompok berbasis CBT di lingkungan kampus Islam tidak hanya berorientasi pada penyembuhan gejala insomnia, tetapi juga pada pembentukan kesejahteraan psikologis dan spiritual mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap peningkatan kualitas tidur penderita insomnia pada mahasiswa akhir. Jenis penelitian quasi eksperimen digunakan karena peneliti tidak memiliki kendali penuh terhadap variabel luar yang dapat memengaruhi hasil, namun tetap memungkinkan dilakukan pengukuran secara objektif terhadap efek perlakuan yang diberikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design, di mana pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Desain ini bertujuan untuk melihat perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang, khususnya pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya beberapa mahasiswa akhir yang mengalami kesulitan tidur akibat stres akademik dan tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa akhir sebagai populasi yang relevan untuk diteliti karena mereka rentan mengalami gangguan tidur yang berpengaruh terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur mahasiswa adalah angket kualitas tidur yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Angket ini mencakup beberapa dimensi kualitas tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dapat mengukur aspek yang dimaksud, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi hasil pengukuran. Berdasarkan hasil pengujian, semua item dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dengan tahap pretest, yaitu memberikan angket kualitas tidur kepada responden sebelum perlakuan untuk mengetahui kondisi awal mereka. Selanjutnya, dilakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT sebanyak beberapa sesi. Setiap sesi mencakup tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan inti, konselor menerapkan teknik-teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif, kontrol stimulus, pembatasan tidur (sleep restriction), serta latihan relaksasi untuk membantu peserta mengubah pikiran negatif tentang tidur dan membangun kebiasaan tidur yang sehat. Setelah seluruh sesi bimbingan kelompok selesai, responden kembali diberikan posttest dengan instrumen yang sama untuk melihat perubahan tingkat kualitas tidur setelah mendapatkan perlakuan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa cara, yaitu angket, observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan sebagai instrumen utama untuk memperoleh data kuantitatif mengenai kualitas tidur mahasiswa. Observasi dilakukan selama proses bimbingan kelompok untuk mencatat perubahan perilaku, ekspresi emosi, dan partisipasi peserta. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa catatan lapangan, jadwal kegiatan, serta hasil uji statistik. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik inferensial. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk memastikan kesamaan varians data antara pretest dan posttest. Setelah kedua asumsi tersebut terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test melalui program SPSS. Uji ini digunakan

untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa akhir.

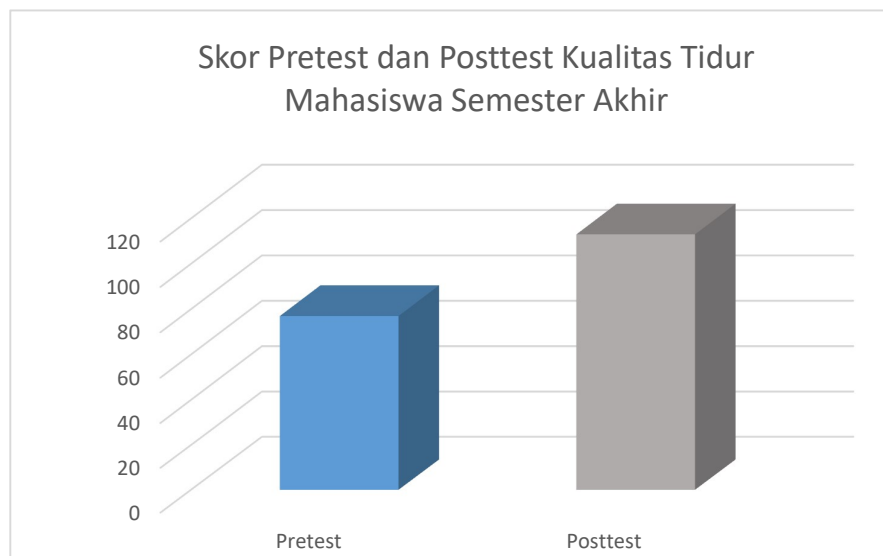
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil Penelitian*

Sebelum perlakuan diberikan, peneliti melakukan pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui tingkat kualitas tidur mahasiswa. Berdasarkan hasil perhitungan angket PSQI, diperoleh skor rata-rata 77, yang menunjukkan bahwa seluruh subjek memiliki kualitas tidur yang buruk. Beberapa indikator utama yang menunjukkan gangguan tidur pada mahasiswa akhir antara lain:

1. Sulit memulai tidur (latensi tidur lebih dari 30 menit).
2. Sering terbangun di malam hari.
3. Merasa tidak segar dan mengantuk pada siang hari.
4. Pikiran tentang skripsi dan beban akademik muncul menjelang waktu tidur.

Kondisi tersebut mengindikasikan adanya gangguan tidur yang dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres akademik, kecemasan berlebih, dan pola pikir negatif terhadap tidur. Untuk mengetahui adanya perubahan kualitas tidur, perlu dilakukan pengukuran sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan, data hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Skor Pretest dan Posttest Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir

Dari gambar di atas terlihat bahwa skor rata-rata kedisiplinan mahasiswa meningkat dari 77 menjadi 113, menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT berhasil membantu mahasiswa dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak adaptif menjadi lebih rasional dan positif terhadap proses tidur. Kesimpulan ini diperoleh dari perbandingan antara hasil pretest dan posttest, yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir.

Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) untuk meningkatkan kualitas tidur penderita insomnia pada mahasiswa akhir, dilakukan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test. Uji ini digunakan karena data yang diperoleh bersifat berpasangan, yaitu skor kualitas tidur sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT pada mahasiswa semester akhir. Sebelum melakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik parametris.

Tabel 1. Hasil Uji Paired Samples T Test

		Paired Samples Test								
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
Pair 1	Pre-Test - Pos Test	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	Pre-Test - Pos Test	-35,900	7,370	2,331	-41,172	-30,628	-15,403	9	,000	

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur mahasiswa akhir sebelum bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT (pretest) adalah 77, sedangkan rata-rata skor setelah bimbingan (posttest) meningkat menjadi 113. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, dilakukan uji Paired Sample t-Test menggunakan program SPSS versi 25.0. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT.

### ***Pembahasan***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa akhir yang mengalami gejala insomnia. Temuan ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor rata-rata kualitas tidur dari nilai pretest sebesar 77 menjadi 113 pada saat posttest, serta hasil uji Paired Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Nilai ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT secara efektif mampu meningkatkan kualitas tidur mahasiswa akhir di UIN Raden Fatah Palembang.

Bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT bekerja melalui dua komponen utama, yaitu aspek kognitif dan aspek perilaku. Aspek kognitif membantu individu mengenali dan mengubah pikiran-pikiran negatif atau irasional yang menyebabkan kecemasan dan stres sebelum tidur, sedangkan aspek perilaku membantu individu membangun kebiasaan dan rutinitas tidur yang lebih sehat. Melalui kegiatan bimbingan kelompok, mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi mereka terkait gangguan tidur, mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya, serta mempelajari teknik-teknik pengendalian diri dan restrukturisasi kognitif (Lakoro & Natashia, 2016). Intervensi dalam bentuk kelompok juga memungkinkan terciptanya dukungan sosial antaranggota, yang memperkuat motivasi mereka untuk melakukan perubahan dan mempertahankan perilaku tidur yang sehat.

Pada awalnya, sebagian besar peserta menunjukkan gejala gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan perasaan lelah di pagi hari. Kondisi ini berkaitan erat dengan tekanan akademik, khususnya pada tahap penyusunan skripsi, yang menimbulkan stres dan kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2020) dan Susanti & Kalengkongan (2018), mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kualitas tidur yang buruk akibat tekanan psikologis dan beban akademik yang tinggi. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut, di mana sebelum diberikan intervensi, mahasiswa memiliki skor kualitas tidur yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah mengikuti serangkaian sesi bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT, peserta menunjukkan perubahan signifikan, baik dari segi pola pikir, kebiasaan tidur, maupun kondisi emosional.

Salah satu prinsip utama dalam CBT adalah restructuring cognitive atau restrukturisasi kognitif. Dalam sesi ini, peserta belajar untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif seperti “saya tidak akan bisa tidur malam ini,” atau “kalau tidak tidur cukup, saya pasti gagal besok.” Pikiran-pikiran seperti ini menciptakan kecemasan yang justru memperburuk insomnia. Melalui bimbingan kelompok, mahasiswa dibimbing untuk mengganti pikiran tersebut dengan pernyataan yang lebih rasional dan positif, seperti “saya bisa beristirahat dengan cukup meskipun tidur tidak lama” atau “tubuh saya tetap bisa berfungsi baik dengan tidur yang cukup.” Proses perubahan cara berpikir ini terbukti efektif dalam menurunkan ketegangan mental sebelum tidur, sehingga individu menjadi lebih relaks dan mudah terlelap.

Selain aspek kognitif, intervensi perilaku juga memegang peranan penting. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik perilaku yang menjadi bagian dari protokol CBT untuk insomnia (CBT-I), seperti sleep hygiene education, stimulus control, sleep restriction, dan relaxation training. Edukasi tentang sleep hygiene membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga kebersihan tidur, misalnya dengan menghindari konsumsi kafein menjelang tidur, membatasi penggunaan gawai di malam

hari, serta menciptakan lingkungan kamar yang nyaman dan tenang. Teknik stimulus control melatih peserta untuk mengasosiasikan tempat tidur hanya dengan aktivitas tidur, bukan untuk belajar, menonton, atau bermain ponsel. Hal ini bertujuan untuk memperkuat hubungan psikologis antara tempat tidur dan rasa kantuk, sehingga membantu otak merespons waktu tidur dengan lebih cepat.

Teknik sleep restriction diterapkan dengan cara mengatur waktu tidur dan bangun secara konsisten agar tubuh membangun ritme sirkadian yang stabil. Mahasiswa dilatih untuk tidur hanya saat merasa benar-benar mengantuk dan bangun pada jam yang sama setiap pagi, meskipun mereka merasa belum cukup tidur (Carpi et al., 2022). Sementara itu, latihan relaksasi seperti progressive muscle relaxation dan pernapasan dalam digunakan untuk menurunkan ketegangan otot dan aktivitas sistem saraf simpatis yang berlebihan. Latihan ini membantu peserta menenangkan pikiran dan tubuh sebelum tidur. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah beberapa kali pertemuan, peserta mulai melaporkan perubahan positif seperti lebih cepat tertidur, tidak mudah terbangun di tengah malam, serta merasa lebih segar saat bangun pagi.

Selain itu, hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas CBT terhadap peningkatan kualitas tidur. Misalnya, penelitian membuktikan bahwa CBT mampu meningkatkan efisiensi tidur dan mengurangi distorsi kognitif terkait insomnia pada individu usia dewasa awal (Hapsari & Kurniawan, 2019). Begitu pula penelitian oleh Zulkarnain & Urbayatun menunjukkan bahwa terapi kelompok dengan pendekatan CBT dapat mengurangi gejala insomnia secara signifikan pada kelompok dewasa produktif (Antu & Urbayatun, 2023). Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti tambahan bahwa penerapan CBT dalam konteks bimbingan kelompok juga efektif diterapkan pada populasi mahasiswa akhir yang mengalami stres akademik.

Dari perspektif psikologi Islam, hasil penelitian ini juga relevan dengan konsep keseimbangan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani melalui pola hidup seimbang, termasuk dalam hal istirahat. Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan bagian dari sunnatullah yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, penerapan CBT dalam konteks bimbingan kelompok mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang tidak hanya berdimensi psikologis, tetapi juga bernilai spiritual. Ketika mahasiswa mampu mengelola pikirannya dengan baik dan menghindari stres berlebihan, mereka juga sedang menjalankan prinsip tawakal dan ikhtiar dalam menghadapi ujian akademik.

Selain memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur, intervensi CBT juga berpengaruh pada aspek kesejahteraan psikologis secara umum. Peserta mengaku merasa lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengatur waktu belajar dengan lebih baik. Mereka tidak lagi memandang tidur sebagai sesuatu yang mengkhawatirkan, melainkan sebagai kebutuhan alami yang harus dijaga. Dengan perbaikan pola tidur, kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan produktivitas akademik juga meningkat. Hal ini sejalan dengan teori Potter dan Perry (2010) yang menyatakan bahwa tidur REM berperan penting dalam pemulihan fungsi kognitif dan proses pembentukan memori. Maka, peningkatan kualitas tidur melalui CBT tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memperkuat fungsi mental dan emosional mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan pandangan bahwa gangguan tidur pada mahasiswa tidak semata-mata disebabkan oleh faktor fisiologis, tetapi lebih banyak dipengaruhi oleh aspek psikologis dan perilaku. Pendekatan CBT, dengan kombinasi restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku, terbukti efektif untuk mengatasi kedua aspek tersebut. Dalam konteks pendidikan tinggi, layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dapat menjadi strategi preventif dan kuratif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Penerapan program serupa secara berkala dapat membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan efisiensi belajar, dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan kampus Islam. Bimbingan kelompok berbasis CBT tidak hanya memperbaiki kualitas tidur, tetapi juga membentuk sikap mental positif, meningkatkan kedisiplinan, dan memperkuat spiritualitas mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan program intervensi psikologis berbasis CBT dalam layanan konseling mahasiswa sebagai upaya peningkatan kesejahteraan mental dan akademik secara berkelanjutan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa akhir yang mengalami gejala insomnia di UIN Raden Fatah Palembang. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, di mana rata-rata skor kualitas tidur meningkat setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik CBT mampu membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif terkait tidur, mengelola kecemasan akademik, serta menumbuhkan kebiasaan tidur yang lebih sehat dan teratur. Selain itu, penerapan pendekatan CBT dalam konteks bimbingan kelompok memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis mahasiswa. Melalui dinamika kelompok, peserta memperoleh dukungan sosial, kesempatan untuk berbagi pengalaman, serta belajar strategi kognitif dan perilaku dalam menghadapi stres akademik yang berdampak pada gangguan tidur. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi efektif dalam layanan bimbingan dan konseling Islam, khususnya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mahasiswa akhir yang mengalami kesulitan tidur.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penelitian berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Insomnia (Studi Quasi Eksperimen pada Mahasiswa Akhir UIN Raden Fatah Palembang)” dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada para pembimbing, Ibu Dr. Mirna Ari Mulyani, M.Pd. dan Bapak Bela Janare Putra, M.Pd., atas bimbingan, motivasi, serta arahan yang berharga selama proses penyusunan penelitian ini. hPenghargaan dan rasa terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang atas ilmu dan dukungan yang diberikan. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, dan pengorbanannya yang tiada henti, serta kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT.

## **REFERENSI**

- Antu, Z., & Urbayatun, S. (2023). Terapi Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy ( Cbt ) untuk Mengurangi Insomnia. 09(May), 1039–1048.
- Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep Quality and Its Associations with Physical and Mental Health-Related Quality of Life among University Students : A Cross-Sectional Study.
- Dr. Jahju Hartanti, M. P. (n.d.). Bimbingan Kelompok (M. P. Lucky Nindi Riandika M., S.Pd. (ed.); 2022nd ed.).
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 12(3), 223–235.
- Juli, B. (2022). Efektifitas Cognitive Behavioral TherapY for Insomnia ( CBT-I ) terhadap Insomnia pada Pasien Kanker : ( Systematic Review ) Abstrak Menurut laporan World Cancer 2014 International Agency for Research on Cancer Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia ., 2(2), 89–101.
- Lakoro, D. D. K., & Natashia, D. (2016). Cognitive Behavioral Therapy (Cbt-I) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisis Danny. 4, 1–23.
- Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The Role of Sleep Quality in the Psychological Well-Being of Final Year Undergraduate Students in China. 1–12.