

Terapi perilaku untuk meningkatkan durasi tidur pada anak insomnia

Nur Alina Saidah^{1*}

¹Universitas Muhammadiyah Malang

STUDI KASUS

Abstract

AF berjenis kelamin perempuan dengan usia 9 tahun yang sedang duduk di bangku kelas 3 Sekolah Dasar. AF mengalami gangguan tidur berupa sulit untuk memulai tidur. Klien hanya memiliki durasi tidur 4 jam dalam sehari. Efek dari gangguan tidur tersebut adalah klien sering merasa pusing di sekolah dan tidak konsentrasi untuk mengikuti pelajaran. Gangguan tidur klien disebabkan oleh adanya pola kebiasaan yang akhirnya menjadi gangguan. Pola tersebut semakin berkembang karena tidak adanya teguran dari orang tua dan klien merasa menikmati ketika menonton tv pada malam hari. Dengan adanya gangguan tidur yang dialami oleh klien terapi perilaku dengan menggunakan token economy dapat memodifikasi perilaku tersebut. Terapi perilaku dapat meningkatkan perilaku yang diinginkan berupa meningkatnya durasi tidur pada klien dimana hal tersebut akan mengurangi dampak berupa pusing ketika di sekolah. Hasil dari intervensi yang dilakukan adalah klien dapat meningkatkan durasi tidurnya menjadi 6 jam perhari. Keberhasilan tersebut terjadi atas kerjasama yang baik antara terapis, klien dan ibu klien. Klien sudah jarang merasa pusing ketika di sekolah.

Keywords: Terapi Perilaku, token economy, gangguan tidur anak, insomnia

Pendahuluan

Tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan oleh manusia pada umumnya terlebih anak-anak karena mereka sedang berada pada tahap perkembangan. Kebutuhan tidur dari setiap usia berbeda-beda, hal tersebut berhubungan dengan kebutuhan tidur pada masing-masing perkembangan. Anak yang baru lahir cenderung akan tidur sepanjang hari, sedangkan anak usia di atas 6 bulan akan tidur sekitar 13 jam dalam sehari. Ketika seorang anak beranjak pada usia 2 tahun akan membutuhkan waktu tidur sekitar 12 jam. Anak usia 4 tahun akan tidur selama 10-13 jam setiap harinya. Anak dengan usia di atas 6 tahun memiliki waktu tidur kurang dari 10 jam dalam sehari (Hirshkowitz, 2015).

Anak-anak yang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya akan mengalami beberapa efek salah satunya adalah gangguan tidur berupa insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Jenis insomnia ada tiga macam diantaranya adalah insomnia insial atau tidak dapat memulai tidur, insomnia intermitten atau tidak bisa mempertahankan tidur atau sering terjaga dan insomnia terminal atau bangun secara dini dan tidak dapat tidur kembali (Potter, 2005).

Insomnia bisa terjadi dari berbagai usia termasuk pada anak-anak. Prevalensi anak-anak dengan gangguan tidur di Amerika mencapai 30% dari jumlah anak-anak yang diteliti. Di Negara Pennsylvania anak-anak yang mengalami insomnia diperkirakan sebanyak 30%, sedangkan prevalensi anak-anak di China yang mengalami insomnia diperkirakan 6.2-14.9% dari anak-anak (Mindell, 2015; Bhattacharya, 2013; Calhoun, 2014).

Insomnia dapat disebabkan beberapa faktor, salah satu diantaranya beberapa faktor bisa menyebabkan seseorang mengalami insomnia. Diantaranya adalah faktor stress yang dialami oleh individu, adanya kecemasan yang dirasakan dan pola kebiasaan. Pada anak-anak yang mengalami insomnia pola kebiasaan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan anak tersebut insomnia.

OPEN ACCESS

Volume
5

Nomor
2

*Korespondensi penulis
nuralinasaidah@gmail.com

Diterima 9 Maret 2017

Disetujui 7 Mei 2017

TERBIT
Juli 2017

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Bhattacharya (2013) salah satu penyebab anak-anak mengalami insomnia adalah pola kebiasaan di dalam keluarga dimana keluarga tidak memberikan pola tidur yang teratur sehingga anak-anak terbiasa tidur larut malam dan harus beraktivitas di pagi hari.

Insomnia yang terjadi pada klien dikarenakan pola kebiasaan. Kebiasaan klien untuk tidur larut malam dan harus bangun ketika pagi hari menjadikan klien memiliki minimnya waktu tidur. Pola kebiasaan tersebut tidak diperbaiki oleh keluarga dan dibiarkan saja sehingga pola kebiasaan tersebut sulit untuk dihilangkan oleh klien.

Ada beberapa efek yang ditimbulkan jika seseorang mengalami insomnia. Efek psikologis yang diciptakan jika seseorang mengalami insomnia dapat berupa gangguan memori, gangguan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, depresi dan lain-lain. Efek fisik yang diciptakan dari insomnia dapat berupa kelelahan, nyeri otot, hipertensi, dan lain sebagainya. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh rizqiea (2012) menyatakan seseorang mengalami insomnia dapat menimbulkan dampak negative berupa adanya penurunan aktivitas, gangguan kesehatan, dan penurunan mood, dan tidak konsentrasi. Efek yang dialami oleh klien ialah sulitnya berkonsentrasi ketika berada di dalam kelas.

Untuk mengurangi efek yang ditimbulkan oleh insomnia alangkah baiknya seorang individu melakukan terapi untuk dapat mengurangi atau menghilangkan insomnia. Mengurangi insomnia dapat dilakukan dengan meningkatkan durasi tidur pada anak-anak. Untuk dapat meningkatkan sebuah perilaku yang diharapkan dapat dilakukan dengan menggunakan terapi perilaku. Token ekonomi merupakan sebuah terapi perilaku yang sering kali digunakan pada anak-anak yang mengalami masalah atau gangguan. Token ekonomi merupakan suatu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin. Seorang individu akan mendapatkan token segera setelah menampilkan perilaku yang disenangi, dan sebaliknya akan mendapatkan pengurangan jika memunculkan perilaku yang tidak disukai (Sarafino, 2011).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dengan terapi perilaku dapat meningkatkan perilaku yang diinginkan. Penelitian yang dilakukan oleh Indrijati pada siswa SMP di jember. Penelitian eksperimen dengan menggunakan token ekonomi (terapi perilaku) dapat meningkatkan efektivitas belajar mengajar di dalam kelas. Beberapa perilaku yang dapat ditingkatkan adalah siswa dapat bertanya, menjawab dengan benar, dan menanggapi pertanyaan atau jawaban dari teman-temannya (Indrijati, 2009). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hasanah pada anak TK yang mengalami kecemasan ketika berpisah dengan orang tuanya di sekolah. hasil penelitian menunjukkan dengan token economy dapat mengurangi kelekatan anak tersebut ketika ditinggal oleh orang tuanya di sekolah (Hasanah, 2013)

Metode dan Hasil Asesmen

Metode Asesmen

Asesmen psikologi bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi klien dengan menggunakan observasi, wawancara, dan tes psikologi. Observasi dilakukan untuk mengamati tingkah laku yang dimunculkan oleh klien yang mengarah pada tingkah laku maladaptif. Wawancara dilakukan kepada klien (autoanamnesa), teman kelas klien (alloanamnesa), ibu guru klien di sekolah dasar ibu klien klien. Tujuan dari wawancara adalah untuk menggali data yang berhubungan dengan klien untuk memperkuat data dalam menegakkan diagnosis dan intervensi. Sedangkan tes psikologi dilakukan dengan tujuan masing-masing dari alat tes tersebut. Tes psikologi yang dilakukan berupa tes grafis yang terdiri dari BUM, DAP, dan HTP. Tes tersebut digunakan dengan tujuan untuk mengetahui kepribadian klien yang tidak terlihat dan tidak didapatkan dari wawancara serta mengaitkan dengan permasalahan klien.

Hasil Asesmen

Klien adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Klien memiliki ayah yang bekerja serabutan dan ibu sebagai ibu rumah tangga. Klien sangat dekat dengan ibunya. Setiap kebutuhan yang klien

perlu selalu disiapkan oleh ibunya. Klien selalu didampingi oleh ibunya setiap kali bertemu dengan terapis. Klien sangat menyayangi ibunya terlihat dari pernyataan bahwa klien tidak ingin ibunya disakiti oleh orang lain.

Hubungan klien dengan ayahnya terlihat tidak terlalu dekat. Klien melihat ayahnya merupakan sosok yang tidak dapat memenuhi tugas dari seorang ayah. Ayah klien bersikap cukup acuh kepada anak-anaknya. Ayahnya tidak menyapa anggota keluarganya ketika pulang bekerja dan langsung masuk ke dalam kamarnya. Setiap kali klien membutuhkan sesuatu ia akan selalu menyampaikan kepada ibunya dan klien jarang melakukan komunikasi dengan ayahnya. Ayah klien terkadang tidak pulang ke rumah karena pekerjaannya yang tidak menentu. Klien jarang bisa mengobrol dengan ayahnya dan ia hanya berbicara seperlunya saja dengan ayahnya dan klien sudah terbiasa dengan keadaan hubungan antara dirinya dengan ayahnya karena ayahnya juga melakukan komunikasi seperti itu ketika dengan saudaranya yang lain.

Hubungan klien dengan saudara-saudaranya cukup dekat. Klien dan kedua saudaranya selalu bersama-sama ketika ingin pergi mengaji pada sore hari. Ketika klien memiliki kue atau roti ia akan selalu memberikan beberapa potong dari makanannya untuk saudara-saudaranya. Klien mengatakan bahwa saudaranya juga senang berbagi ketika mereka memiliki makanan. Klien juga sering bermain bersama dengan kakaknya.

Klien merupakan anak yang sayang dengan ibunya walaupun kakak dan adik klien jarang tidur di rumah karena mereka sering kali menginap di rumah neneknya klien tetap selalu menemani ibunya di rumah. Menurut ibu klien hanya klien yang mau tinggal setiap hari di rumah tersebut bersama ibunya. Selain dikarenakan ruangan yang terbatas, nenek klien memang tergolong dapat memanjakan cucunya dengan memberikan uang tambahan atau membelikan jajanan. Tidak seperti ibu klien yang hanya ibu rumah tangga dan menunggu hasil dari suami yang bekerja serabutan dengan upah yang tidak menentu, ditambah lagi ayah klien yang cenderung acuh dengan anggota keluarga.

Kegiatan klien sehari-harinya adalah bangun pagi jam 05.00 untuk menunaikan shalat subuh dan bersiap-siap berangkat sekolah. Klien berangkat sekolah sendiri dengan jalan kaki karena jarak antara rumah dan sekolah cukup dekat. Klien tidak keberatan untuk jalan kaki karena memahami ibunya tidak memiliki kendaraan dan ayahnya yang jarang ada di rumah. Klien tidak pernah membawa bekal ke sekolah dan hanya jajan dengan uang saku yang diberikan oleh ibunya. Pulang dari sekolah sekitar jam 13.00 klien langsung menuju rumah untuk makan siang, istirahat dan persiapan untuk mengaji pada pukul 15.00. Setelah pulang dari mengaji klien langsung belajar dan mengerjakan PR yang ada di sekolah. Setelah shalat isya klien boleh menonton tv hingga larut malam.

Klien mulai mengalami gangguan tidur berupa sulit untuk memulai tidur sekitar bulan Juli 2017 hingga saat pemeriksaan yaitu bulan Desember. Klien bisa memulai tidur ketika di atas jam 12 malam dan bangun ketika jam 5 pagi sehingga rata-rata jam tidur klien dalam sehari adalah 4 jam. Klien juga tidak pernah tidur siang karena klien harus mengaji setiap jam 3 sore. Ibu klien melihat bahwa anaknya beberapa kali mengeluhkan pusing. Ibu guru di sekolah juga mengatakan bahwa klien terlihat kurang konsentrasi ketika di dalam kelas dan beberapa kali klien terlihat mengantuk. Pusing dan tidak konsentrasi ketika berada di sekolah merupakan efek dari insomnia yang telah dialami klien semenjak bulan Juli. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rizqiea (2012) salah satu dari efek insomnia adalah pusing dan tidak bisa konsentrasi ketika pagi harinya.

Klien tidak bisa tidur dengan cepat dan mudah berawal dari kebiasaan klien yang tidur dengan ibunya dimana ibu klien juga mengalami insomnia dikarenakan penyakit yang dideritanya. Setiap malam klien selalu menyalakan televisi sehingga acara yang ada di televisi membuat klien menjadi nonton tv dan tidak segera tidur ditambah lampu kamar yang tidak dimatikan oleh ibunya. Semakin hari klien tidur semakin malam dan hal tersebut akhirnya menjadi kebiasaan bagi klien. Klien merasa ia mendapatkan hiburan ketika menonton acara malam serta ibunya yang membiarkan klien menonton tv sampai larut malam. Dengan pola yaitu tv yang selalu dinyalakan dan klien yang merasa terhibur dan adanya reinforcement tidak adanya teguran dari orang tua membuat pola perilaku tersebut menjadi kebiasaan klien yang akhirnya menjadikan klien insomnia. Hal tersebut

serupa dengan teori behavior milik BF. Skinner yang menjelaskan bahwa perilaku dapat dikontrol dengan adanya penguatan (reinforcement), suatu strategi atau penguatan akan membuat sebuah tingkahlaku. Jadi semua tingkah laku dapat dikendalikan oleh sebuah konsekuensi atau penguat (Alwisol, 2009).

Dalam pergaulan social klien termasuk individu yang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Klien memiliki emosi yang stabil sehingga ia jarang memiliki musuh ketika berada di lingkungan sosialnya. Klien memiliki beberapa teman dekat di kelasnya dan di tempat klien mengaji. Selain sikap klien yang bagus dalam social namun klien merupakan sosok yang pasif dan tipe orang yang menikmati keadaan. Klien merupakan sosok yang berani meminta maaf ketika ia memang melakukan kesalahan. Ketika klien tidak sengaja mematahkan penggaris temannya maka klien meminta maaf dan bertanggung jawab untuk segera mengganti dengan penggaris miliknya. Di kelas klien tergolong anak yang cukup pintar dengan nilai yang cukup memuaskan, namun menurut keterangan guru klien akhir-akhir ini nilai klien menjadi lebih kecil dari sebelumnya namun belum masuk kategori nilai yang jelek.

Adanya sifat dalam diri klien yang mudah menyesuaikan diri membuat klien semakin mudah untuk membentuk kebiasaan salah satunya adalah kebiasaan tidur malam. Ketika kebiasaan tersebut terjadi menjadikan klien untuk malam selanjutnya akan mengulangi pola yang sama. Klien yang tidur dengan televisi dan lampu kamar yang tetap menyala membuat klien tetap menonton tv dan klien merasa senang menonton acara tv pada malam hari. Selain itu tidak adanya teguran dari orang tua menjadi penguat untuk klien mengulangi pola perilaku yang sama hingga akhirnya klien terbiasa tidur larut malam. Pola tersebut menyebabkan klien yang saat ini mengalami gangguan tidur berupa insomnia. Karena berkurangnya durasi tidur klien mengakibatkan klien menjadi pusing dan tidak konsentrasi ketika berada di sekolah dan hal tersebut berimbas pada nilai klien yang ikut menurun.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan uraian kasus diatas dan rujukan Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition (APA, 2010), dapat ditegakkan diagnosis bahwa klien memenuhi kriteria diagnostic Insomnia Disorder (780.52) yang ditandai dengan adanya kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur yang mana hal tersebut dirasakan klien lebih dari 3 kali dalam seminggu. Klien bisa mulai tidur ketika sudah larut malam yang menyebabkan sedikitnya durasi tidur yang dimiliki oleh klien. Kurangnya durasi tidur tersebut menyebabkan klien yang merasa pusing ketika di dalam kelas dan sering kali mengantuk sehingga sulit untuk berkonsentrasi ketika proses belajar. Prediksi keberhasilan atas terapi yang dilakukan berupa terapi perilaku untuk dapat meningkatkan durasi tidur pada malam hari dinyatakan baik, berdasarkan tekat yang kuat dari klien dan adanya dukungan social dari orang-orang terdekat.

Intervensi

Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Salah satu aspek yang paling penting dari gerakan modifikasi perilaku adalah penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur. Perubahan tingkah laku sebagai kriteria yang spesifik memberikan kemungkinan bagi evaluasi langsung atas keberhasilan kerja dan kecepatan bergerak kearah tujuan-tujuan terapeutik yang bisa dispesifikasi dengan jelas (Corey, 2011).

Salah satu teknik dalam terapi behavioural adalah relaksasi. Relaksasi merupakan sebuah teknik terapi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan membuat diri seseorang lebih tenang. Seperti halnya penelitian yang dilakukan pada beberapa lansia yang mengalami insomnia. Relaksasi terbukti memberikan pengaruh pada penderita insomnia dan dapat meningkatkan kualitas tidur (Safitri, 2015; Pinheiro, 2015).

Untuk dapat meningkatkan sebuah perilaku yang diharapkan dapat dilakukan dengan menggunakan terapi perilaku. Token ekonomi merupakan sebuah terapi perilaku yang sering kali

digunakan pada anak-anak yang mengalami masalah atau gangguan. Token ekonomi merupakan suatu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin. Seorang individu akan mendapatkan token segera setelah menampilkan perilaku yang disenangi, dan sebaliknya akan mendapatkan pengurangan jika memunculkan perilaku yang tidak disukai (Sarafino, 2011).

Token-token ini dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna. Secara singkatnya Token Ekonomi merupakan sebuah sistem reinforcement untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti dihiasi/diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan (Garry,1999). Tujuan utama dari Ekonomi Token adalah meningkatkan perilaku yang disukai (baik) dan mengurangi perilaku tidak disukai (Miltenberger, 2001).

Menurut Fahrudin (2010) dan Miltenberger, R. G. (2001) bahwa sebelum menerapkan token economy maka perlu diperhatikan langkah-langkah sebagai berikut; Langkah pertama terapis mengenali dengan jelas tingkah laku yang akan diubah menggunakan teknik token ekonomi. Definisi perilaku tersebut secara spesifik, dapat diamati (observable). Memulai Token dengan memilih jenis token yang akan dipakai. Banyak benda/objek yang dapat digunakan sebagai Token. Misalnya dapat menggunakan uang mainan, kelereng, kancing, stiker, dan berbagai benda lain. Pilih Penguat/Hadiah yang akan Ditukar dengan Token terapis memilih hadiah yang dapat ditukar dengan Token yang telah dikumpulkan. Hadiah ini tidak perlu mahal. Kemudian hitung berapa nilai token untuk suatu perilaku. Selanjutnya terapis perlu mengatur berapa nilai Token untuk satu jenis perilaku yang diinginkan. Dengan Token terapis perlu mengatur berapa harga hadiah yang dapat ditukar dengan dengan jumlah token. Misalnya saja 10 Token bisa ditukar benda lainnya. Kemudian diperlukan bank token untuk mengorganisasi token untuk klien. Untuk menghindari kecurangan diantara klien, maka Bank Token harus ditempatkan di tempat yang dapat terlihat oleh klien. Kemudian terapis menentukan waktu untuk menukar token yang telah dikumpulkan oleh klien.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam intervensi ini adalah sebagai berikut :

Sesi 1 : Rapport & Eksplorasi.

Terapis membangun hubungan terapeutik dengan klien. Pada sesi ini klien mengungkapkan keluhan yang dirasakannya.

Sesi 2 : Eksplorasi dan Relaksasi.

Pada sesi ini terapis masih menggali informasi terkait apa yang dirasakan oleh klien. Setelah eksplorasi dirasa cukup, terapis mengajak klien untuk melakukan relaksasi. Setelah beberapa kali melakukan relaksasi terapis mengajarkan kepada klien cara relaksasi.

Sesi 3 : Perencanaan dan Komitmen.

Pada sesi ini klien dan terapis mendiskusikan terkait token yang akan digunakan nantinya dan mendiskusikan peraturan token ekonomi yang akan dilakukan. Klien dan terapis bekerjasama dalam membuat target-target yang akan dicapai. Kemudian klien berkomitmen dengan perencanaan dan target yang telah disepakati.

Sesi 4 : Perubahan Perilaku (1).

Perubahan perilaku dengan meningkatkan durasi tidur klien pada malam hari. Adapun target durasi tidur agar klien dapat meningkatkan durasi tidur minimal 4.5 jam.

Sesi 5 : Perubahan Perilaku (2).

Perubahan perilaku dengan meningkatkan durasi tidur klien pada malam hari. Adapun target durasi tidur agar klien dapat meningkatkan durasi tidur minimal 5 jam.

Sesi 6 : Perubahan Perilaku (3).

Perubahan perilaku dengan meningkatkan durasi tidur klien pada malam hari. Adapun target durasi tidur agar klien dapat meningkatkan durasi tidur minimal 5.5 jam.

Sesi 7: Perubahan Perilaku (4).

Perubahan perilaku dengan meningkatkan durasi tidur klien pada malam hari. Adapun target durasi tidur agar klien dapat meningkatkan durasi tidur minimal 6 jam.

Sesi 8: Evaluasi.

Terapis dan klien bersama-sama mengevaluasi secara keseluruhan terkait intervensi yang telah dilaksanakan.

Sesi 9: Terminasi.

Terapis memberikan reward jika pengumpulan token sudah sesuai dengan kesepakatan sebelumnya. Setelah itu terapis mengakhiri sesi intervensi dan mengingatkan kembali kepada klien untuk tetap menjaga jadwal tidurnya.

Hasil dan Evaluasi

Pada sesi pertama terapis membangun rapport untuk menciptakan hubungan terapeutik antara klien dan terapis. selanjutnya klien dan ibunya secara bergantian mengungkapkan keluhan serta apa yang dirasakan dalam beberapa bulan terakhir. Pada sesi selanjutnya klien masih menceritakan hal-hal yang terjadi dan yang ia rasakan. Kemudian terapis mengajak klien untuk melakukan relaksasi serta mengajarkan kepada klien untuk dapat melakukan relaksasi. Relaksasi tersebut dapat digunakan ketika klien sulit untuk memulai tidur nantinya.

Pada sesi selanjutnya terapis dan klien membuat perencanaan untuk target-target yang akan dilakukan nantinya serta membuat peraturan token yang akan digunakan. Klien menyetujui penukaran token untuk token yang lebih besar dilakukan jika klien mampu menjangkau 3 dari 4 target. Untuk reward akhir disetujui berupa coklat dan peralatan tulis. Coklat merupakan permintaan klien karena hal tersebut merupakan salah satu makanan favorit klien. Adapun target yang dicapai pada setiap sesi adalah peningkatan durasi tidur sebanyak setengah jam. Ketika pencapaian target berupa peningkatan durasi tidur menjadi 5.5 jam klien tidak berhasil untuk mendapatkan target tersebut sehingga terapis melakukan penambahan sesi supaya target dapat tercapai berupa peningkatan durasi tidur selama 6 jam.

Secara umum terapi yang dijalankan berjalan dengan lancar walaupun didapatkan beberapa kendala. Salah satu kendala adalah ketika akhir pekan klien kembali pada pola tidur sebelum diadakan intervensi, sehingga adanya penambahan sesi. Klien sudah bisa melakukan relaksasi dengan menggunakan pernafasan sehingga ketika klien merasa sulit tidur ia mencoba untuk melakukan relaksasi. Klien sudah berusaha untuk mematikan televisi sekitar jam 20.00 dan langsung mematikan lampu kamar, namun klien tidak bisa langsung tidur dan klien bisa paling cepat tidur pada jam 22.00 dan bangun pada jam 05.00. Klien sudah jarang merasa pusing ketika di dalam kelas tetapi terkadang klien masih merasakan ngantuk ketika berada di dalam kelas. Pada saat follow up yang dilakukan 2 minggu setelah berakhirnya intervensi klien secara umum bisa tidur pada jam 22.00-22.30. Klien lebih merasa segar ketika ia bisa tidur sebanyak 7 jam pada malam hari.

Evaluasi dan intervensi yang telah dilakukan adalah terapis tidak bisa mengamati ketika proses tidur di malam hari yang merupakan keterbatasan dari terapis sehingga ketika akhir pekan klien mengabaikan target-target yang sudah dibicarakan bersama sebelumnya. Tidak adanya maintaining conditioning seperti memindahkan tv keluar dari kamar tidur klien menjadi salah satu penyebab adanya kegagalan target dan penambahan sesi.

Pembahasan

Terapi yang dilakukan untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya adalah dengan menggunakan terapi perilaku. Terapi perilaku digunakan untuk merubah kebiasaan tidur klien. Terapi perilaku dapat meningkatkan durasi tidur pada klien yang mengalami insomnia. Terjadinya gangguan tidur diakibatkan pola kebiasaan yang sudah terbentuk pada klien. Klien selalu menghidupkan tv dan menyalakan lampu selama ia tidur yang mengakibatkan klien focus

menonton tv hingga larut malam. Dengan adanya penguatan tidak adanya teguran dari orang tua dank lien menikmati hiburan tv malam hari menjadikan pola kebiasaan tidur klien menjadi larut malam. Dengan kebiasaan tersebut kebutuhan tidur klien tidak tercukupi dengan baik karena hanya 4 jam perhari. Hal tersebut menjadikan klien merasa pusing dan tidak bisa konsentrasi ketika berada di sekolah. Salah satu terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi permasalahan klien adalah dengan terapi behavior menggunakan token ekonomi. Terapi behavior bertujuan meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Hal tersebut dapat membantu klien untuk dapat meningkatkan durasi tidur klien setiap harinya (Sarafino, 2011).

Relaksasi digunakan untuk dapat mengurangi ketegangan atau kecemasan yang dirasakan serta membuat klien menjadi lebih relaks dengan keadaannya sebelum tidur. Relaksasi yang dilakukan terbukti dapat menurunkan ketegangan. Penelitian yang dilakukan pada individu yang mengalami insomnia dengan diberikan relaksasi terbukti dapat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur (Pinheiro, 2015).

Penguat positif (positif reinforcement) dapat meningkatkan perilaku yang diinginkan atau mengurangi perilaku yang tidak diinginkan (Safarino, 2011). Adanya sebuah penguat positif berupa token dapat meningkatkan durasi tidur pada klien. Dengan pemberian penguat positif jika melakukan target dan penguat negative jika tidak melakukan target memberikan dorongan kepada klien untuk dapat memenuhi target dan meningkatkan durasi tidur pada klien. Penelitian yang dilakukan oleh Klimas (2007) kepada anak disabilitas dapat meningkatkan keterampilan social anak tersebut dengan menggunakan token ekonomi.

Dengan mematikan lampu ketika ingin tidur dapat membantu individu dalam mempercepat tidurnya. Pencahayaan dalam ruangan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Rusmiyati (2015) yang meneliti adanya pengaruh pencahayaan lampu kamar pada remaja. Hasil penelitian menyebutkan adanya pengaruh pencahayaan lampu terhadap kualitas tidur seseorang.

Keberhasilan suatu terapi tidak hanya ditentukan oleh terapis, namun klien yang bersangkutan sangat mempengaruhi keberhasilan suatu terapi. Motivasi yang kuat dari dalam diri klien dapat membuat terapi berjalan dengan baik (Teixeira, et al., 2012). Motivasi internal adalah motivasi yang tumbuh dari dalam diri seseorang tanpa dipengaruhi oleh orang lain untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan (Lai, 2011).

Keberhasilan terapi yang dilakukan dikarenakan keinginan dari klien untuk segera menyelesaikan masalah dengan pasangannya. Dengan adanya kepatuhan klien dalam mengikuti setiap sesi menunjukkan adanya motivasi internal yang mendorong klien untuk patuh dengan apa yang dijadwalkan oleh terapis. Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi yang patuh dalam mengkonsumsi obatnya dapat membantu dalam menjaga kesehatan pasien tersebut (Supadmi & Kurniapuri, 2015).

Simpulan

Target intervensi dalam penanganan kasus klien dengan menggunakan terapi perilaku dapat dicapai walaupun didapatkan kendala sehingga adanya tambahan sesi intervensi. Pusing yang dirasakan klien akibat insomnia yang menyebabkan kurangnya durasi tidur dapat diatasi. Klien sudah jarang merasa pusing ketika di kelas dan klien dapat meningkatkan durasi tidur sebanyak dua jam per hari. Keberhasilan dalam pencapaian target intervensi dikarenakan adanya kerjasama yang baik antara terapis, klien, dan ibu klien. Ketika melakukan follow up klien berhasil meningkatkan durasi tidur hingga 6.5-7 jam walaupun hal tersebut tidak terjadi setiap hari.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2005). Diagnostic and statistical manual of mental disorders fourth edition text revision. Washington DC.
- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang : UMM Press

- Bhattacharya, D., Sen, M. K., & Suri, J. C. (2013). Epidemiology of insomnia: A review of the Global and Indian scenario. *Indian J Sleep Med*, 8, 100-110.
- Calhoun, S. L., Fernandez-Mendoza, J., Vgontzas, A. N., Liao, D., & Bixler, E. O. (2014). Prevalence of insomnia symptoms in a general population sample of young children and preadolescents: gender effects. *Sleep medicine*, 15(1), 91-95.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Calhoun, S. L., Fernandez-Mendoza, J., Vgontzas, A. N., Liao, D., & Bixler, E. O. (2014). Prevalence of insomnia symptoms in a general population sample of young children and preadolescents: gender effects. *Sleep medicine*, 15(1), 91-95.
- Hurlock. (1990). *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Neubauer, D. N. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1), 40-43.
- Hasanah, N. (2013). Terapi token ekonomi untuk mengubah Perilaku lekat di sekolah. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 10(1), 1-18.
- Indrijati, H. (2015). Efektivitas Metode Modifikasi Perilaku" Token Economy" Dalam Proses Belajar Mengajar Di Kelas (The Effectiveness Of Behavior Modification Method Of" Token Economy" In The Classroom Learning And Teaching Process). *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(01).
- Klimas, A., & McLaughlin, T. F. (2007). The Effects of a Token Economy System to Improve Social and Academic Behavior with a Rural Primary Aged Child with Disabilities. *International Journal of Special Education*, 22(3), 72-77.
- Lai, E. R. (2011). Motivation: A literature review. *Person Research's Report*.
- Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2015). *A clinical guide to pediatric sleep: diagnosis and management of sleep problems*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Sarafino, E. P. (2011). *Applied behavior analysis*. Wiley,.
- Putri, H. *Studi Deskriptif Gangguan tidur Pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Negeri Pisangan 1 Ciputat*. 2015.
- Pinheiro, M., Mendes, D., Pais, J., Carvalho, N., & Cabral, T. (2015). Sleep Quality–Impact of Relaxation Techniques and Autogenic Training in Patients Diagnosed with Insomnia. *European Psychiatry*, 30, 1781.
- Rizqiea, N. S., & Hartati, E. (2012). Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 231-236
- Rusmiyati, R. S. (2015). Pengaruh penggunaan lampu pada saat tidur terhadap kualitas tidur remaja di madrasah aliyah negeri 2 pontianak. *ProNers*, 3(1).
- Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L., & Markland, D. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 22.
- Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2016). Masalah Tidur pada Anak. *Sari Pediatri*, 6(3), 138-42.