

Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja

Deni Anggik Ptrian¹, Neni Noviza²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  anggikdeni1212@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

May 22, 2025

Revised

Oktober 15, 2025

Accepted

December 01,

2025

Insomnia is a common sleep disorder among adolescents, often triggered by psychological pressure, parent-child conflict, and unhealthy lifestyle habits. This study aims to describe the experience of insomnia among adolescents in Suka Mulya Village and to analyze the implementation of individual counseling using relaxation techniques in addressing it. A descriptive qualitative approach was employed, with data collected through observation, interviews, and documentation involving four adolescent subjects. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that insomnia among the four subjects was influenced by psychological factors (pressure and conflict with parents), lifestyle factors (caffeine consumption and late-night habits), and environmental factors (noise disturbance around their residence). The implementation of individual counseling with relaxation techniques produced positive outcomes, reflected in the counselees' enthusiasm during the counseling process and improvements in sleep patterns, overall health condition, and reduced difficulty initiating sleep at night. These findings are consistent with previous studies demonstrating the effectiveness of cognitive-behavioral approaches and relaxation techniques in managing insomnia among adolescent populations.

Keywords: *Adolescents, Individual Counseling, Insomnia, Relaxation Technique.*

How to cite

Ptrian, D. A., & Noviza, N. (2025). Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *Journal of Society Counseling*. 3(3). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v3i3.697>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

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

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang menarik untuk dikaji karena diwarnai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Periode ini umumnya berlangsung pada rentang usia 12 hingga 22 tahun, ditandai dengan gejolak emosi, konflik, dan perubahan suasana hati yang cukup intens. Pada masa ini, individu kerap merasa gelisah, khawatir, cemas, dan mengalami kesulitan dalam menemukan penyelesaian atas berbagai persoalan yang dihadapinya. Tekanan-tekanan tersebut, baik yang berasal dari keluarga, lingkungan sosial, maupun tuntutan akademik, dapat memicu munculnya berbagai gangguan, salah satunya adalah gangguan pola tidur yang dikenal dengan istilah insomnia.

Tidur memiliki peran vital dalam kehidupan manusia, menyita hampir seperempat hingga sepertiga dari total waktu sehari. Fungsi utamanya adalah memulihkan sistem saraf dan energi tubuh setelah beraktivitas sepanjang hari. Pada masa remaja, kebutuhan tidur yang berkualitas menjadi semakin penting mengingat tingginya tuntutan perkembangan otak dan regulasi emosi yang sedang berlangsung pada usia tersebut. Sayangnya, insomnia pada remaja bukanlah masalah yang dapat dipandang sebelah mata. Insomnia pada masa remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, dengan prevalensi yang dilaporkan cukup tinggi, serta melibatkan berbagai faktor risiko dan konsekuensi yang masih perlu dipahami secara mendalam (Donskoy & Loghmanee, 2018). Lebih lanjut, terdapat hubungan erat antara insomnia, kecemasan, dan depresi pada remaja, di mana ketiganya saling memengaruhi melalui sejumlah mekanisme yang relevan untuk merancang intervensi tidur berbasis perilaku (Blake et al., 2018).

Secara etimologis, insomnia berasal dari kata *in* yang berarti tidak dan *somnus* yang berarti tidur, sehingga insomnia dapat dimaknai sebagai gangguan tidur atau ketidakmampuan untuk tidur secara wajar. Insomnia umumnya digolongkan menjadi tiga jenis, yaitu: (1) *initial insomnia*, yaitu kesulitan untuk memulai tidur; (2) *middle insomnia*, yaitu terbangun pada tengah malam dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur; serta (3) *late insomnia*, yaitu terbangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali. Berdasarkan International Classification of Sleep Disorders (ICSD-2), insomnia ditegakkan apabila individu mengalami satu atau lebih keluhan berupa kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, atau terbangun terlalu dini, yang disertai dengan gangguan fungsi pada siang hari seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, gangguan *mood*, serta menurunnya performa sosial maupun akademik. Insomnia pada remaja merupakan gangguan yang masih kurang dipahami dalam hal diagnosis, dampak, dan penanganannya, sehingga memerlukan kajian etiologi yang lebih komprehensif untuk merancang strategi intervensi yang efektif (De Zambotti et al., 2017).

Faktor penyebab insomnia pada remaja bersifat multidimensional. Konsumsi kafein dari kopi maupun teh, kandungan nikotin pada tembakau, serta penggunaan zat-zat stimulan lainnya dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk memulai tidur. Selain faktor fisiologis, kondisi seperti meningkatnya kecemasan, kegelisahan, dan emosi psikologis yang tidak terkendali juga berkontribusi besar terhadap munculnya gangguan tidur. Dalam konteks ini, faktor emosional, kognitif, dan fisiologis merupakan penyebab utama insomnia, yang ketiganya berperan dalam memunculkan disfungsi kognitif, kebiasaan tidur yang tidak sehat, serta berbagai konsekuensi insomnia lainnya. Pola pikir berlebihan menjelang tidur, kebiasaan bergadang bersama teman sebaya, konsumsi minuman berkafein, serta gangguan lingkungan seperti kebisingan merupakan faktor-faktor yang sering ditemukan pada populasi remaja dan menjadi perhatian khusus dalam penelitian ini.

Berbagai pendekatan nonfarmakologis telah dikembangkan untuk menangani insomnia, dan Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) merupakan pendekatan yang paling banyak diteliti dan direkomendasikan. American Academy of Sleep Medicine merekomendasikan terapi perilaku dan psikologis sebagai pendekatan lini pertama untuk penanganan insomnia kronis pada populasi dewasa (Edinger et al., 2020), dan rekomendasi serupa juga relevan diterapkan pada populasi remaja dengan modifikasi yang sesuai dengan tahap perkembangan. CBT-I pada anak usia sekolah dan remaja terbukti efektif dalam memperbaiki kualitas tidur, dengan komponen relaksasi dan pengaturan stimulus menjadi bagian penting dari keberhasilan intervensi tersebut (Dewald-Kaufmann et al., 2019; Lunsford-Avery et al., 2021). Sejalan dengan hal tersebut, tinjauan sistematis dan meta-analisis terbaru menemukan bahwa penerapan CBT-I di lingkungan sekolah memberikan efek yang bermakna terhadap perbaikan kualitas tidur remaja,

sekaligus menunjukkan potensi keterjangkauan intervensi berbasis sekolah sebagai strategi pencegahan dini (Ewart et al., 2025; Cheung et al., 2019).

Salah satu komponen kunci dalam CBT-I maupun pendekatan konseling individual untuk insomnia adalah teknik relaksasi. Regulasi pernapasan dapat digunakan sebagai terapi tambahan yang efektif untuk insomnia karena mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik yang berkontribusi terhadap gangguan tidur (Jerath et al., 2019). Teknik relaksasi bekerja dengan menurunkan ketegangan otot, kecemasan, serta frekuensi jantung, sekaligus meningkatkan gelombang alfa otak yang berasosiasi dengan kondisi rileks dan kesadaran tanpa fokus berlebihan. Manfaat teknik ini meliputi peningkatan kebugaran dan konsentrasi, perbaikan kemampuan mengatasi stres, serta penurunan gejala insomnia, kelelahan, dan iritabilitas. Relaksasi sebagai bahan aktif dalam intervensi psikologis terbukti efektif menurunkan distress, kecemasan, dan depresi pada remaja, menjadikannya komponen yang relevan untuk diintegrasikan ke dalam berbagai bentuk intervensi kesehatan mental remaja (Hamdani et al., 2022).

Konseling individu, sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling, memberikan ruang bagi konselor untuk memahami konseli secara mendalam dan menyeluruh sekaligus menangani permasalahan secara spesifik. Konseling individu dapat dimaknai sebagai proses pemberian bantuan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang memiliki masalah (konseli) melalui wawancara konseling, dengan tujuan membantu konseli memecahkan permasalahan yang dihadapinya. Dalam konteks penanganan insomnia, pendekatan konseling individu memungkinkan penyesuaian teknik relaksasi sesuai dengan karakteristik dan faktor penyebab insomnia yang unik pada masing-masing konseli, sebagaimana ditegaskan bahwa terapi insomnia pada anak dan remaja perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan, konteks keluarga, serta faktor psikososial yang melingkupi kehidupan remaja tersebut (Buckley et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Suka Mulya, peneliti menemukan bahwa sebagian remaja mengatasi insomnia dengan cara yang kurang tepat, seperti menghabiskan waktu untuk bergadang bersama teman, bermain gawai hingga larut malam, dan mengonsumsi minuman berkafein secara berlebihan. Kondisi ini mendorong peneliti untuk memberikan intervensi berupa konseling individu dengan teknik relaksasi guna membantu remaja mengatasi permasalahan insomnia yang dihadapi. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan judul “Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja di Desa Suka Mulya”.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan gambaran insomnia yang dialami oleh remaja di Desa Suka Mulya; dan (2) menganalisis penerapan konseling individu menggunakan teknik relaksasi dalam mengatasi insomnia pada remaja di Desa Suka Mulya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya memahami dan memaknai fenomena insomnia sebagaimana dialami secara langsung oleh subjek penelitian, melalui penggalan data secara mendalam terhadap pandangan, pengalaman, dan makna yang dikonstruksi oleh informan. Penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah lazim digunakan dalam bidang ilmu sosial, termasuk ilmu pendidikan dan bimbingan konseling, karena memungkinkan peneliti membangun pengetahuan melalui pemahaman dan penemuan terhadap fenomena sosial yang kompleks (Bungin, 2001; Iskandar, 2009).

Penelitian dilaksanakan di Desa Suka Mulya, Kecamatan Sumber Harta, Kabupaten Musi Rawas, dengan rentang waktu pengambilan data dari 23 Desember 2024 hingga 23 Januari 2025.

Subjek penelitian terdiri atas empat orang remaja yang diberi inisial “IL”, “PA”, “AI”, dan “AR”, yang dipilih berdasarkan kriteria mengalami keluhan kesulitan tidur sebagaimana teridentifikasi melalui observasi awal.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjek terkait tiga indikator utama insomnia, yaitu kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur (terbangun di tengah malam dan sulit tidur kembali), serta rasa lelah berlebihan pada siang hari (penat). Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa catatan profil wilayah penelitian.

Analisis data dilakukan dengan mengikuti tahapan analisis data kualitatif model Miles dan Huberman, yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan merangkum dan memfokuskan hasil wawancara pada indikator-indikator insomnia yang menjadi pusat perhatian penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel hasil wawancara beserta terjemahannya ke dalam bahasa Indonesia baku, mengingat sebagian besar wawancara menggunakan bahasa lokal (dialek Musi Rawas). Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan pola jawaban antarsubjek untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik dan faktor penyebab insomnia pada remaja di Desa Suka Mulya, serta efektivitas intervensi konseling individu dengan teknik relaksasi yang diberikan.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara antarsubjek serta mengonfirmasi temuan melalui observasi langsung terhadap perilaku dan kondisi subjek selama proses konseling berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Insomnia pada Remaja Desa Suka Mulya

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Suka Mulya, Kecamatan Sumber Harta, Kabupaten Musi Rawas, dengan masa pengambilan data berlangsung dari 23 Desember 2024 hingga 23 Januari 2025. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga indikator insomnia, diperoleh gambaran sebagai berikut.

Indikator Kesulitan Memulai Tidur

Tabel 1. Ringkasan hasil wawancara terhadap indikator kesulitan memulai tidur

No.	Responden	Ringkasan Jawaban (Hasil Terjemahan)
1	IL	Merasa cemas menjelang tidur karena tekanan dari orang tua yang sering membandingkannya dengan teman; memiliki kebiasaan berkumpul dan mengonsumsi kopi pada malam hari sehingga sulit memulai tidur.
2	PA	Merasa takut akibat cerita-cerita supranatural dari teman sebaya; sering mengonsumsi minuman bersama teman saat berkumpul; pola tidur tidak teratur karena sering bergadang dan bekerja membantu orang tua pada siang hari; lingkungan kurang nyaman akibat keramaian warung di sekitar rumah hingga larut malam.
3	AI	Mengalami pikiran berlebihan menjelang tidur; mengikuti kebiasaan ayah mengonsumsi kopi pada malam hari; pola tidur tidak teratur akibat kelelahan aktivitas harian; sedikit terganggu oleh kebiasaan saudara memutar musik dan berkumpul dengan teman pada tengah malam.

4	AR	Tidak merasa cemas secara langsung, namun sering melamun tentang masa depan sebelum tidur; memiliki kebiasaan makan dan minum kopi sendirian menjelang tidur; pola tidur tidak teratur dan terganggu oleh kebisingan aktivitas kerja lembur (pengelasan) di lingkungan rumah.
---	----	---

Berdasarkan hasil wawancara di atas, ditemukan persamaan pada keempat subjek bahwa tekanan akibat perbedaan pendapat dengan orang tua serta faktor lingkungan yang kurang nyaman menjadi penyebab dominan kesulitan memulai tidur. Temuan ini konsisten dengan pemahaman bahwa insomnia, kecemasan, dan depresi pada remaja saling berkaitan melalui mekanisme bersama yang melibatkan disregulasi emosi dan pola pikir berulang (*ruminaton*) menjelang tidur, sehingga konflik dengan orang tua dapat menjadi pemicu signifikan terhadap gangguan onset tidur pada remaja (Blake et al., 2018).

Indikator Kesulitan Mempertahankan Tidur (Terbangun di Tengah Malam)

Tabel 2. Ringkasan hasil wawancara terhadap indikator kesulitan mempertahankan tidur

No.	Responden	Ringkasan Jawaban (Hasil Terjemahan)
1	IL	Merasa tertekan akibat kondisi keluarga yang berpisah, cenderung pendiam; sesekali mengalami mimpi buruk akibat pikiran berlebihan; waktu terbangun pada malam hari tidak menentu.
2	PA	Merasa terasing karena sering dibanding-bandingkan dengan saudara sebagai anak terakhir; terbangun akibat mimpi buruk meski tidak setiap malam; waktu terbangun tidak menentu dan kualitas tidur dirasakan kurang nyaman.
3	AI	Relatif tidak mengalami gangguan berarti: sesekali terbangun akibat mimpi buruk, namun tidak setiap malam.
4	AR	Memikirkan kondisi ekonomi keluarga yang dirasa kurang baik; tidak setiap malam mengalami mimpi buruk; waktu terbangun tidak menentu.

Pola yang muncul menunjukkan bahwa faktor pikiran terkait kondisi ekonomi keluarga turut memengaruhi kualitas tidur subjek, sekalipun waktu terbangun antarsubjek tidak menunjukkan keteraturan tertentu. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa disfungsi kognitif berupa kecenderungan memikirkan permasalahan secara berulang merupakan salah satu mekanisme utama yang menjaga keberlangsungan insomnia (De Zambotti et al., 2017).

Indikator Rasa Lelah Berlebihan pada Siang Hari (Penat)

Tabel 3. Ringkasan hasil wawancara terhadap indikator rasa lelah berlebihan pada siang hari

No.	Responden	Ringkasan Jawaban (Hasil Terjemahan)
1	IL	Merasa lelah dan lesu pada siang hari akibat beban pekerjaan yang banyak dan waktu tidur yang kurang.
2	PA	Sering merasa diam dengan pikiran kosong pada siang hari sebagai dampak dari kurangnya waktu tidur.
3	AI	Tidak mengalami kelelahan fisik yang berarti, namun tetap merasa lesu akibat kurang tidur.

4	AR	Mengalami kelelahan fisik akibat waktu istirahat yang kurang dan kecenderungan menyendiri.
---	----	--

Keempat subjek secara konsisten melaporkan rasa lelah dan lesu pada siang hari sebagai akibat dari kurangnya waktu tidur pada malam hari. Temuan ini menggambarkan dampak insomnia terhadap fungsi siang hari sebagaimana yang menjadi kriteria diagnostik insomnia menurut ICSD-2, yaitu munculnya kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan energi sebagai konsekuensi langsung dari kualitas tidur yang buruk pada malam sebelumnya (Donskoy & Loghmanee, 2018).

Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Relaksasi

Berdasarkan gambaran insomnia di atas, peneliti memberikan layanan konseling individu dengan teknik relaksasi kepada keempat subjek. Kondisi psikologis yang tidak optimal, berupa stres, kecemasan, dan tekanan emosional pada remaja Desa Suka Mulya, terbukti memicu munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, otot tegang, serta peningkatan detak jantung dan tekanan darah, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesulitan tidur pada malam hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dan tekanan yang berkepanjangan merupakan penyebab paling dominan dari insomnia yang dialami oleh remaja di Desa Suka Mulya. Tingkat tuntutan yang tinggi dari orang tua, keinginan yang tidak tercapai, serta berbagai pikiran negatif tentang masa depan dan kondisi ekonomi keluarga, sering kali memicu munculnya insomnia situasional. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa permasalahan emosional, kognitif, dan fisiologis merupakan penyebab utama insomnia yang berperan dalam memunculkan disfungsi kognitif, kebiasaan tidak sehat, serta berbagai konsekuensi insomnia lainnya (Steinmetz et al., 2024).

Penerapan teknik relaksasi dalam konseling individu menunjukkan hasil yang positif. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme konseli dalam mengikuti seluruh rangkaian proses konseling, serta perubahan-perubahan positif yang dirasakan setelah pemberian intervensi. Keempat subjek melaporkan kembalinya pola tidur yang lebih normal, kondisi kesehatan yang dirasakan semakin membaik, serta berkurangnya kesulitan dalam memulai tidur pada malam hari. Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas teknik relaksasi dan pendekatan kognitif-perilaku dalam menangani insomnia pada remaja. Pendekatan psikoedukasi singkat mengenai higiene tidur yang dikombinasikan dengan mindfulness terbukti memberikan perbaikan yang bermakna terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental remaja dalam jangka pendek (Magnúsdóttir et al., 2025). Demikian pula, terapi kognitif-perilaku untuk insomnia yang diberikan secara kelompok maupun melalui media internet terbukti efektif dan memiliki rasio cost-effectiveness yang baik pada populasi remaja, yang menguatkan relevansi pendekatan berbasis relaksasi dan restrukturisasi kognitif sebagai komponen inti intervensi insomnia remaja (De Bruin et al., 2016; Egbegi et al., 2021).

Lebih jauh, hasil penelitian ini turut mendukung gagasan bahwa intervensi insomnia pada remaja idealnya bersifat individual dan kontekstual, mengingat faktor penyebab dan manifestasi insomnia pada anak-anak dan remaja bersifat heterogen sehingga pendekatan terapi behavioral perlu disesuaikan dengan karakteristik usia, lingkungan keluarga, dan rutinitas tidur masing-masing individu (Lunsford-Avery et al., 2021; Mensah et al., 2025). Penerapan konseling individu dalam penelitian ini memungkinkan penyesuaian teknik relaksasi terhadap faktor penyebab insomnia yang spesifik pada masing-masing subjek, seperti tekanan keluarga pada subjek “IL”

dan “PA”, maupun gangguan lingkungan pada subjek “AR”, sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih tepat sasaran dibandingkan dengan pendekatan generik.

Tujuan utama konseling individu dalam konteks ini adalah memberikan bantuan secara personal dan langsung untuk mengurangi intensitas hambatan serta kerugian psikologis yang ditimbulkan oleh insomnia, sehingga konseli memperoleh peringanan beban dan peningkatan potensi diri dalam mengelola pola tidurnya. Dengan demikian, layanan konseling individu yang dipadukan dengan teknik relaksasi diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang aplikatif dan kontekstual dalam membantu remaja, khususnya di wilayah pedesaan seperti Desa Suka Mulya, untuk mengatasi permasalahan insomnia yang dihadapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa insomnia yang dialami oleh empat remaja di Desa Suka Mulya dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor psikologis (tekanan dan konflik dengan orang tua, kecemasan, dan pikiran berlebihan), faktor gaya hidup (konsumsi kafein dan kebiasaan bergadang), serta faktor lingkungan (kebisingan dan gangguan dari aktivitas sekitar tempat tinggal), yang secara bersama-sama menciptakan pola tidur yang tidak teratur.

Penerapan konseling individu menggunakan teknik relaksasi menunjukkan tingkat kesesuaian yang baik dalam mengatasi insomnia pada remaja, sebagaimana terlihat dari antusiasme konseli selama mengikuti proses konseling serta dampak positif yang dirasakan pasca-intervensi. Hingga saat dilakukan evaluasi, keempat subjek menunjukkan perubahan positif berupa kembalinya pola tidur yang normal, peningkatan kondisi kesehatan, serta berkurangnya kesulitan dalam memulai tidur pada malam hari.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi konselor sekolah maupun tenaga kesehatan masyarakat di wilayah pedesaan untuk mempertimbangkan pendekatan konseling individu berbasis teknik relaksasi sebagai salah satu alternatif intervensi insomnia pada remaja, khususnya dalam konteks dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental formal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek dalam jumlah yang lebih besar serta menggunakan desain penelitian yang memungkinkan pengukuran efektivitas intervensi secara lebih terukur, misalnya melalui instrumen baku seperti Insomnia Severity Index (ISI) sebelum dan sesudah intervensi, guna memperkuat validitas temuan.

REFERENSI

- Blake, M., Trinder, J., & Allen, N. (2018). Mechanisms underlying the association between insomnia, anxiety, and depression in adolescence: Implications for behavioral sleep interventions. *Clinical Psychology Review*, 63, 25–40. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.006>
- Buckley, A. W., Hirtz, D., Oskoui, M., Armstrong, M., Batra, A., Bridgemohan, C., Coury, D., Dawson, G., Donley, D., Findling, R., Gaughan, T., Gloss, D., Gronseth, G., Kessler, R., Merillat, S. A., Michelson, D., Owens, J., Pringsheim, T., Sikich, L., & Ashwal, S. (2020). Practice guideline: Treatment for insomnia and disrupted sleep behavior in children and adolescents with autism spectrum disorder. *Neurology*, 94(9), 392–404. <https://doi.org/10.1212/wnl.0000000000009033>

- Bungin, B. (2001). Metodologi penelitian kualitatif: Aktualisasi metodologis ke arah ragam varian kontemporer. Rajawali Pers.
- Cheung, J., Jarrin, D., Ballot, O., Bharwani, A., & Morin, C. (2019). A systematic review of cognitive behavioral therapy for insomnia implemented in primary care and community settings. *Sleep Medicine Reviews*, 44, 23–36. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2018.11.001>
- De Bruin, E. D., Van Steensel, F. J. A., & Meijer, A. (2016). Cost-effectiveness of group and internet cognitive behavioral therapy for insomnia in adolescents: Results from a randomized controlled trial. *Sleep*, 39(8), 1571–1581. <https://doi.org/10.5665/sleep.6024>
- De Zambotti, M., Goldstone, A., Colrain, I., & Baker, F. (2017). Insomnia disorder in adolescence: Diagnosis, impact, and treatment. *Sleep Medicine Reviews*, 39, 12–24. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.06.009>
- De Zambotti, M., Yuksel, D., Kiss, O., Barresi, G., Arra, N., Volpe, L., King, C., & Baker, F. (2022). A virtual reality-based mind–body approach to downregulate psychophysiological arousal in adolescent insomnia. *Digital Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/20552076221107887>
- Dewald-Kaufmann, J., De Bruin, E. D., & Michael, G. (2019). Cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-i) in school-aged children and adolescents. *Sleep Medicine Clinics*, 14(2), 155–165. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.02.002>
- Donskoy, I., & Loghmanee, D. (2018). Insomnia in adolescence. *Medical Sciences*, 6(3), 72. <https://doi.org/10.3390/medsci6030072>
- Edinger, J. D., Arnedt, J. T., Bertisch, S. M., Carney, C. E., Harrington, J. M., Lichstein, K. L., Sateia, M. J., Troxel, W. M., Zhou, E. S., Kazmi, U., Heald, J. L., & Martin, J. L. (2020). Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: An American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 255–262. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8986>
- Egbegi, D. R., Bella-Awusah, T., Omigbodun, O., & Ani, C. (2021). A controlled trial of cognitive behavioural therapy-based strategies for insomnia among in-school adolescents in southern Nigeria. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00406-1>
- Ewart, C., Egan, K., Henderson, M., McCrory, S., & Fleming, L. (2025). Evaluating the effectiveness of cognitive behavioral therapy for insomnia in school settings: A systematic review and meta-analysis. *Behavioral Sleep Medicine*, 23, 719–738. <https://doi.org/10.1080/15402002.2025.2529856>

- Friedrich, A., & Schlarb, A. (2018). Let's talk about sleep: A systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. *Journal of Sleep Research*, 27(1). <https://doi.org/10.1111/jsr.12568>
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2022). Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: A cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1111/camh.12572>
- Hamdani, S. U., Huma, Z.-E., Zafar, S. W., Suleman, N., Baneen, U., Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques “as an active ingredient of psychological interventions” to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Iskandar. (2009). *Metodologi penelitian kualitatif* (1st ed.). Gaung Persada.
- Jerath, R., Beveridge, C., & Barnes, V. A. (2019). Self-regulation of breathing as an adjunctive treatment of insomnia. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00780>
- Lunsford-Avery, J. R., Bidopia, T., Jackson, L., & Sloan, J. (2021). Behavioral treatment of insomnia and sleep disturbances in school-aged children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 30(1), 101–116. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.08.006>
- Magnúsdóttir, I., Magnúsdóttir, S., Gunnlaugsdóttir, A. K., Hilmisson, H., Hrólfsdóttir, L., & Eiríksdóttir, A. E. (2025). Efficacy of brief behavioral and sleep hygiene education with mindfulness intervention on sleep, social jetlag and mental health in adolescence: A pilot study. *Sleep and Breathing*, 29. <https://doi.org/10.1007/s11325-024-03238-3>
- Mensah, S. O., Duan, X., Ling, Y., Xu, F., You, Y., Li, L., Wei, Y., & Chen, X. (2025). Evaluation and treatment of sleep disorders in adolescents with depression: A scoping review. *BMC Psychiatry*, 25. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07652-z>
- Steinmetz, L., Simon, L., Feige, B., Riemann, D., Johann, A., Ell, J., Ebert, D., Baumeister, H., Benz, F., & Spiegelhalder, K. (2024). Network meta-analysis examining efficacy of components of cognitive behavioural therapy for insomnia. *Clinical Psychology Review*, 114, 102507. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102507>
- Zhou, E. S., & Recklitis, C. (2020). Internet-delivered insomnia intervention improves sleep and quality of life for adolescent and young adult cancer survivors. *Pediatric Blood & Cancer*, 67. <https://doi.org/10.1002/pbc.28506>

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

