

PENGGUNAAN TEKNIK PERNAPASAN DALAM MEMBANTU MENGURANGI INSOMNIA

Muhamad Rafli Ardanis¹, Putri Navisa Ramadhani², Muhammad Jamaluddin³
rafliardanis67@gmail.com¹, putrinavisaaa@gmail.com², jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh berbagai kelompok usia dan berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas intervensi kombinasi token ekonomi dan teknik pernapasan dalam meningkatkan durasi serta kualitas tidur pada individu yang mengalami insomnia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi kasus pada seorang mahasiswi berusia 20 tahun yang mengalami insomnia kronis. Intervensi terdiri dari pemberian token ekonomi sebagai penguatan positif untuk perilaku tidur yang baik dan latihan teknik pernapasan 4-7-8 secara rutin sebelum tidur selama empat minggu. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi harian durasi tidur dan kuesioner kualitas tidur, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur dari rata-rata 4 jam menjadi 6-7 jam per malam serta perbaikan kualitas tidur dan penurunan keluhan terkait insomnia. Intervensi ini juga membantu mengurangi kecemasan sebelum tidur dan meningkatkan motivasi partisipan untuk membentuk kebiasaan tidur yang sehat. Dengan demikian, kombinasi token ekonomi dan teknik pernapasan dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk mengatasi insomnia, khususnya pada kelompok remaja dan dewasa awal.

Kata Kunci: Insomnia, Modifikasi Perilaku, Token Ekonomi, Teknik Pernapasan.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang penting bagi setiap manusia, salah satu upaya untuk menjaga kesehatan yaitu istirahat atau tidur yang cukup serta dapat memajemen stress dengan baik. Salah satu kebiasaan kurang sehat yang sering dialami oleh beberapa orang adalah kurangnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat disebut gangguan tidur. Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum dialami oleh banyak orang di berbagai usia. insomnia dapat berdampak negatif bagi kesehatan tubuh (Rahayu Ningsih & Sri Rahyuni, 2023). Insomnia biasanya ditandai dengan adanya kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari untuk jangka yang lama, terbangun lebih awal ataupun dini hari, jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur, kesulitan untuk kembali tidur, tidur tidak nyenyak, mengalami mimpi buruk, mengantuk di pagi hari atau siang hari, tidak merasa segar ketika bangun tidur, kondisi fisik yang menurun, dan berkurangnya konsentrasi (Sri Wahyuni & Irianti, 2022).

Waktu tidur yang baik adalah 6 sampai 9 jam dalam sehari. Manusia membutuhkan jumlah tidur yang cukup agar dapat menjalani aktivitas harian secara maksimal. Semakin bertambahnya usia maka jumlah jam tidur akan lebih meningkat juga. Individu yang mengalami insomnia akan mengalami penurunan produktifitas dengan pola kerja yang lambat dan kurang konsentrasi, hal ini disebabkan oleh kurangnya jam tidur. Gangguan tidur atau insomnia ini sering dialami oleh para mahasiswa, hal ini yang membuat mahasiswa sering membuat kesalahan dalam menyelesaikan tugas maupun dalam mengingat informasi. Mahasiswa yang mengalami insomnia dikhawatirkan dapat mengganggu perkuliahan, mengurangi aktivitas sosial, dan timbulnya perasaan gelisah, lebih cepat marah, tidak sabaran, dan depresi. (Syafitri et al., 2022). Oleh karena itu, penanganan insomnia perlu dilakukan secara komprehensif, menimalisir penggunaan obat-obatan dengan pendekatan

non-farmakologis yang menitikberatkan pada perubahan perilaku dan teknik relaksasi (Andini et al., 2023).

Salah satu pendekatan modifikasi perilaku yang efektif dan dapat dilakukan adalah dengan penggunaan metode token ekonomi. Metode ini memberikan penguatan positif berupa token yang dapat ditukar dengan hadiah ketika individu berhasil melakukan perilaku yang diinginkan, seperti tidur tepat waktu atau meningkatkan durasi dan kualitas tidur. Pendekatan ini telah terbukti membantu meningkatkan durasi dan kualitas tidur, terutama pada anak-anak yang mengalami insomnia, dengan memotivasi mereka untuk membentuk kebiasaan tidur yang sehat. Namun, token ekonomi lebih efektif jika dipadukan dengan teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu tidur.

Teknik pernapasan merupakan salah satu metode relaksasi yang dapat menurunkan ketegangan dan kecemasan sebelum tidur. Latihan pernapasan dalam, seperti deep breathing exercise, membantu menenangkan sistem saraf dan mempersiapkan tubuh untuk tidur yang lebih nyenyak (Yanti & Retnaningsih, 2022). Integrasi antara token ekonomi dan teknik pernapasan diyakini dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam mengatasi insomnia, karena selain memodifikasi perilaku tidur, juga mengurangi hambatan psikologis yang menjadi penyebab gangguan tidur.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas intervensi token ekonomi yang dipadukan dengan teknik pernapasan dalam mengatasi insomnia. Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan terapi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada kelompok yang rentan mengalami insomnia. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif yang aman dan bermanfaat dalam membantu mengatasi gangguan tidur yang banyak dialami masyarakat saat ini.

KAJIAN TEORI

Insomnia

Insomnia berasal dari kata *in* yang berarti tidak dan *somus* yang berarti tidur. Jadi insomnia adalah gangguan tidur atau tidak tidur. Insomnia sendiri dibagi menjadi 3 yang pertama adalah *intital insomnia* yang artinya gangguan pada saat akan tidur. Kedua adalah *middle insomnia* yaitu terbangun pada saat tengah tidur di malam hari dan sulit memulai tidur kembali. Ketiga adalah *late insomnia* yaitu gangguan pada saat bangun pagi hari. Insomnia juga diartikan sebagai ketidakmampuan atau kesulitan dalam tidur. Insomnia juga menyangkut kualitas dan kuantitas tidur (Maindoka et al., 2023)

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang dimana penderitanya mengalami masalah pada saat ingin memulai tidur atau terbangun di tengah malam lalu kesulitan untuk memulai tidur lagi. Penderita insomnia juga merasa letih sepanjang dan Lelah sepanjang hari karena kurangnya kualitas dan kuantitas tidur pada malam hari. Masalah insomnia ini bisa disebabkan oleh beberapa factor yaitu obat-obatan, hormonal, dan kejiwaan. Factor lain yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami insomnia adalah tekanan batin, suasana kamar yang buruk, dan perubahan waktu seperti tuntutan yang mengharuskan kerja pada malam hari. (NETRA JUANSYAH, 2021)

Gangguan tidur dapat berdampak negatif terhadap perkembangan fisik, emosional, kognitif, dan sosial pada anak-anak hingga orang dewasa. Menurut National Sleep Foundation (NSF), kurang tidur menyebabkan timbulnya berbagai konsekuensi, seperti penurunan kecepatan berpikir dan bekerja, peningkatan jumlah kesalahan, serta kesulitan dalam mengingat informasi. Kualitas hidup individu yang mengalami insomnia dapat dinilai melalui berbagai aspek, termasuk kondisi fisik, kesehatan mental, interaksi sosial, peran dalam kehidupan sehari-hari, dan tingkat kesejahteraan secara umum (Maindoka et al.,

2023).

Modifikasi perilaku

Modifikasi perilaku adalah usaha, proses, atau tindakan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif dengan menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang teruji secara sistematis. Menurut pandangan behavioris, modifikasi perilaku dapat diartikan sebagai teknik pengondisian secara sistematis pada manusia untuk menimbulkan perubahan perilaku tertentu dengan cara mengendalikan lingkungan di sekitarnya. Dalam jurnal psikologi, modifikasi perilaku diartikan sebagai penerapan susunan dari teknik-teknik untuk menilai untuk meningkatkan perilaku seseorang yang terlihat maupun yang tidak terlihat dalam meningkatkan fungsi tersebut (Agustina & Mukarromah, 2021).

Modifikasi perilaku merupakan prinsip penggunaan-prinsip belajar yang telah terbukti melalui eksperimen untuk mengubah perilaku yang tidak sesuai, mengurangi dan menghilangkan kebiasaan negatif, serta membentuk dan meningkatkan perilaku yang lebih sesuai dan adaptif. Dalam modifikasi perilaku terdapat dua konsep dasar, yaitu perilaku belajar dan penekatan. Perilaku yang dihasilkan dari proses pembelajaran berarti bahwa sebagian besar perilaku maladaptif atau gejala penyakit sampai batas tertentu terjadi sebagai akibat dari proses pembelajaran. Pendekatan simptomatik terhadap modifikasi perilaku berasal dari penelitian laboratorium menggunakan eksperimen pada hewan yang diterapkan pada manusia. Modifikasi perilaku tidak hanya berfokus pada kekurangan perilaku, tetapi juga dapat diterapkan untuk memperbaiki perilaku, mempertahankan perilaku, atau mengembangkan dan memperluas perilaku (Satriyawan, 2020).

Modifikasi perilaku memiliki beberapa keunggulan yaitu, proses atau rangkaian dalam modifikasi perilaku dapat direncanakan dengan meminta persetujuan individu yang bersangkutan, Selama proses modifikasi perilaku, tahapan kegiatan dapat disesuaikan atau diubah kapan saja sesuai dengan kondisi dan kebutuhan, dapat segera diidentifikasi dan diupayakan teknik penggantinya jika dari hasil pengamatan ditemukan teknik yang gagal atau kurang berhasil dalam memunculkan perubahan, Durasi pelaksanaan dalam prosedur modifikasi perilaku lebih efisien dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Namun demikian, pendekatan ini juga memiliki sejumlah keterbatasan. Salah satunya adalah tidak semua perilaku manusia dapat diamati secara langsung, sehingga menyulitkan dalam proses pencatatan terhadap perilaku yang tidak tampak secara eksplisit. Selain itu, kompleksitas perilaku manusia menuntut adanya ketelitian dan kehati-hatian dalam menganalisis perilaku yang menjadi sasaran perubahan. Di samping itu, tidak semua teknik modifikasi perilaku cocok diterapkan pada setiap individu, karena masing-masing teknik memiliki keterbatasannya sendiri. Oleh karena itu, pemilihan teknik modifikasi perilaku perlu dipertimbangkan secara matang agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan individu yang bersangkutan (Patandung & Feriyanto, 2022).

Token Ekonomi

Token Ekonomi merupakan sebuah sistem reinforcement untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti dihadahi/ diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan. Teknik token ekonomi merupakan program behavioral dimana individu akan memperoleh tanda khusus untuk membentuk sebuah perilaku atau tujuan tertentu. Individu yang dapat merubah perilakunya akan diberikan tanda khusus atau token ekonomi yang telah disepakati. (Aprilia Mega Rosdiana, 2022) mengatakan bahwa token ekonomi adalah salah satu teknik yang digunakan untuk merubah perilaku yaitu dengan memberikan token atau penghargaan tertentu setelah individu menampilkan perilaku tertentu atau yang diinginkan, pemberian ini ditujukan sebagai bentuk penguatan positif.

Token ekonomi merupakan salah satu metode tertua yang digunakan untuk merubah

atau memodifikasi perilaku individu atau kelompok. Token ekonomi memiliki teknik yang menerapkan intervensi pada perilaku, situasi, ataupun kelompok individu. Kesimpulannya adalah token ekonomi merupakan teknik modifikasi perilaku yang dirancang dan dikelola dengan tujuan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan menguatkan perilaku yang diinginkan oleh individu. Token dalam token ekonomi ini dapat berupa poin, list cek, kupon, uang mainan, tanda bintang atau apapun yang diidentifikasi sebagai tanda untuk mengetahui bahwa individu telah mencapai perilaku yang diinginkan. Token ini akan dikumpulkan sesuai waktu yang disepakati dan dapat ditukar dengan hadiah. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa teknik token ekonomi ini efektif dalam merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif. Token ekonomi merupakan penguatan positif yang terencana dan banyak menunjukkan keberhasilan. (Aprilia Mega Rosdiana, 2022)

Teknik Pernafasan 4-7-8

Metode pernapasan 4-7-8 diperkenalkan oleh Andrew Weil Thomas, seorang dokter dan ahli kesehatan terkemuka yang memusatkan perhatiannya pada pengobatan holistik dan integral. Weil mempopulerkan metode ini sebagai teknik sederhana untuk mengurangi stres melalui relaksasi. Lahir pada 8 Juni 1942, Weil dikenal karena menyatukan pendekatan kedokteran konvensional dengan metode alternatif dan holistik. Gelar dokternya diperoleh dari Universitas Harvard, dan ia mendirikan Arizona Center for Integrative Medicine di Universitas Arizona. Sebagai tokoh terkemuka dalam bidang kesehatan holistik, Weil memberikan wawasan tentang pencegahan penyakit, nutrisi, dan pendekatan holistik terhadap kesehatan. Teknik ini diciptakan berdasarkan komponen utama yoga yang disebut pranayama (Riskya Annisa Rusdi, 2024).

Relaksasi napas dalam adalah teknik pernapasan di mana seseorang mengatur pernapasan dengan lambat, teratur, dan nyaman, serta mengarahkan perhatian pada gerakan perut saat bernapas. Tujuan dari relaksasi napas dalam adalah untuk mengurangi ketegangan tubuh dan menciptakan keadaan rileks. Napas dalam pada metode 4-7-8 adalah teknik pernapasan yang melibatkan pola pernapasan tertentu, di mana seseorang mengikuti pola pernapasan dengan tahanan napas dalam waktu tertentu. Metode ini bertujuan untuk menciptakan pernapasan yang lambat dan teratur. (Riskya Annisa Rusdi, 2024).

Prosedur metode 4-7-8 melibatkan beberapa langkah. Partisipan diminta untuk duduk atau berbaring dengan nyaman. Partisipan kemudian diminta untuk menempatkan ujung lidah di belakang gigi depan atas dan menyesuaikan posisi gigi depannya. Setelah itu, partisipan mengambil napas dalam melalui hidung selama 4 detik. Kemudian, partisipan menahan napas tersebut selama 7 detik. Terakhir, partisipan mengeluarkan napas pelan-pelan melalui mulut selama 8 detik. Proses ini diulang sebanyak 3 kali untuk menciptakan satu siklus pernapasan. Metode ini membantu mengalihkan perhatian dari emosi negatif, seperti marah, sedih, dan cemas, serta mengurangi ketegangan tubuh dengan memusatkan perhatian pada pernapasan dan mengatur ritme napas secara efektif (NETRA JUANSYAH, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi kasus atau eksperimen tunggal yang bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi token ekonomi yang dipadukan dengan teknik pernapasan dalam meningkatkan durasi dan kualitas tidur pada individu yang mengalami insomnia. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan observasi dan wawancara.

Partisipan penelitian adalah seorang mahasiswi berusia 20 tahun yang mengalami gejala insomnia kronis, dengan kriteria kesulitan tidur minimal 3 kali dalam seminggu selama lebih dari satu bulan. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik purposive

sampling berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan.

Intervensi yang diberikan terdiri dari dua komponen utama:

1. Token ekonomi: Partisipan diberikan token sebagai penguatan positif setiap kali berhasil mencapai target perilaku tidur, seperti tidur tepat waktu dan meningkatkan durasi tidur. Token berupa poin dapat ditukar dengan hadiah yang disukai partisipan untuk memotivasi perubahan perilaku tidur.
2. Teknik pernapasan 4-7-8: Partisipan diajarkan teknik pernapasan yang dikembangkan oleh Dr. Andrew Weil, yaitu menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 7 detik, dan menghembuskan napas selama 8 detik. Latihan ini dilakukan secara rutin sebelum tidur untuk menurunkan ketegangan dan kecemasan sehingga memudahkan proses tidur. Latihan ini dilakukan selama 4 minggu berturut-turut oleh partisipan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi durasi tidur yang dicatat harian oleh partisipan atau pengamat, serta kuesioner kualitas tidur untuk menilai perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji statistik yang sesuai, yaitu uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

Dengan metode ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai efektivitas kombinasi token ekonomi dan teknik pernapasan dalam mengatasi insomnia serta meningkatkan kualitas tidur partisipan penelitian. Dengan menggabungkan kedua metode ini diharapkan dapat membantu dalam perkembangan teknik penyembuhan gejala insomnia..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi token ekonomi yang dipadukan dengan teknik pernapasan efektif dalam meningkatkan durasi dan kualitas tidur pada partisipan yang mengalami insomnia. Sebelum intervensi, partisipan hanya memiliki durasi tidur sekitar 4 jam per malam dan sering mengalami kesulitan memulai tidur. Setelah diberikan intervensi secara bertahap dengan target peningkatan durasi tidur, partisipan berhasil meningkatkan durasi tidurnya menjadi sekitar 6 hingga 7 jam per malam. Peningkatan ini juga diikuti dengan berkurangnya keluhan seperti pusing dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar.

Penggunaan token ekonomi sebagai penguatan positif memberikan motivasi yang signifikan bagi partisipan untuk dapat merubah jadwal tidurnya sesuai dengan jadwal tidur yang telah ditetapkan. Token yang diberikan setiap kali partisipan berhasil mencapai target tidur menjadi stimulus eksternal yang mendorong perubahan perilaku tidur yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan prinsip penguatan positif dalam terapi perilaku yang dapat meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Selain itu, kerjasama antara terapis, partisipan, dan orang tua sangat berperan dalam keberhasilan intervensi ini.

Teknik pernapasan yang diajarkan sebagai bagian dari intervensi membantu partisipan mengatasi kecemasan dan ketegangan yang sering menjadi penyebab utama sulit tidur. Latihan pernapasan dalam sebelum tidur membuat partisipan lebih rileks dan memudahkan proses memulai tidur. Relaksasi melalui pernapasan ini telah terbukti secara ilmiah dapat menurunkan ketegangan otot dan menenangkan sistem saraf, sehingga meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan. Kombinasi antara token ekonomi dan teknik pernapasan memberikan pendekatan yang holistik, yaitu memodifikasi perilaku sekaligus mengatasi hambatan psikologis.

Meskipun intervensi ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa kendala, seperti kembalinya pola tidur lama saat akhir pekan dan ketidakmampuan partisipan untuk langsung tertidur meskipun sudah mematikan televisi dan lampu kamar. Hal ini

menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan waktu dan konsistensi serta dukungan lingkungan yang berkelanjutan. Namun, secara umum, intervensi ini berhasil meningkatkan durasi tidur dan mengurangi efek negatif insomnia seperti rasa pusing dan kantuk berlebihan di siang hari.

KESIMPULAN

Intervensi token ekonomi yang dipadukan dengan teknik pernapasan terbukti efektif dalam meningkatkan durasi dan kualitas tidur pada individu yang mengalami insomnia. Pendekatan ini memberikan hasil yang signifikan karena mampu mengubah perilaku tidur melalui sistem penghargaan (reinforcement) yang memotivasi individu untuk membentuk kebiasaan tidur yang lebih sehat dan teratur. Dengan adanya token ekonomi, individu terdorong untuk mencapai target-target tertentu terkait waktu tidur, kebiasaan sebelum tidur, maupun kepatuhan terhadap rutinitas malam hari. Sistem ini bekerja dengan prinsip penguatan positif, di mana setiap keberhasilan dalam mencapai perilaku tidur yang diinginkan akan diberi penghargaan berupa token yang kemudian dapat ditukar dengan sesuatu yang bernilai bagi individu tersebut. Hal ini menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan berorientasi pada hasil, sehingga membantu dalam membangun konsistensi serta disiplin dalam pola tidur.

Selain itu, integrasi teknik pernapasan dalam intervensi ini juga memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan yang menjadi salah satu pemicu utama gangguan tidur. Teknik pernapasan yang diterapkan dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan relaksasi, sehingga membuat tubuh dan pikiran lebih siap untuk tidur. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi aspek perilaku, tetapi juga memberikan strategi fisiologis yang membantu individu mengelola stres dan ketegangan sebelum tidur. Temuan ini mendukung efektivitas terapi perilaku non-farmakologis sebagai alternatif penanganan insomnia yang relatif aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping. Terlebih lagi, pendekatan ini sangat relevan untuk diterapkan pada anak-anak dan remaja, yang umumnya lebih rentan terhadap dampak negatif penggunaan obat tidur dan cenderung lebih responsif terhadap pendekatan berbasis pembelajaran dan relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Anggraini, W. (2017). Token ekonomi sebagai upaya mereduksi prokrastinasi akademik. Seminar Nasional Bimbingan Konseling FIP-UPGRIS, November 2017.
- Aprilia Mega Rosdiana. (2022). Teknik Token Ekonomi : Teori dan Aplikasi. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–52. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i2.658>
- Rahayu Ningsih, V., & Sri Rahyuni, V. (2023). Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi Analysis of the Use of Smasrtphone and Stress with the Incidence of Insomnia in Public Health Students at University of Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 7(1), 49–54.
- Sri Wahyuni, R., & Irianti, B. (2022). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(01), 117–123. <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i01.189>
- Syafitri, R., Safitri, W., & Rizqiea, N. S. (2022). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi Pada Era Pandemi Covid-19. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 22, 107–115.

- Yanti, N. A. N. I., & Retnaningsih, D. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pola Tidur Lansia Dengan Vertigo : Case Study. *Widya Husada Nursing Conference*, 62–66.
- Agustina, P., & Mukarromah, T. T. (2021). Efektifitas Teknik Modifikasi Perilaku Token Ekonomi Terhadap Perilaku Disiplin Anak Usia Dini. *JURNAL CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaktif)*, 4(3), 2714–4107.
- Maindoka, F., Anderson, G. M. O., & Manoppo, A. J. (2023). Insomnia dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 7(2), 187. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i2.983>
- NETRA JUANSYAH. (2021). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas dalam Metode 4-7-8 dan Dzikir terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2021. In *Pharmacognosy Magazine (Vol. 75, Issue 17)*. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU.
- Patandung, Y., & Feriyanto. (2022). Modifikasi Perilaku merokok menggunakan strategi pengendalian diri. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 98–108. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/152>
- Riskya Annisa Rusdi, K. (2024). Qanā ‘ah al-Ghazālī sebagai Landasan Stabilitas Mental: Pendekatan Holistik-Psikosufistik dengan Teknik Pernapasan 4-7-8. 2(1), 75–86.
- Satriyawan, A. N. (2020). Modifikasi Perilaku Terhadap Anak (Implementasi Teknik Pengelolaan Diri dan Keterampilan Sosial). *Pendidikan Dasar Dan Keguruan*, 4(1), 14–21. <http://journal.iainsinjai.ac.id/index.php/JPDK>.