

**BIMBINGAN ORANGTUA DALAM MENGURANGI  
PERILAKU BEGADANG REMAJA DI DESA TOLANG  
KECAMATAN AEK BILAH**



**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.sos)  
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam*

**Oleh:**

**ELIZA PUTRI  
NIM.1930200020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY  
PADANGSIDIMPUAN**

**2024**

**BIMBINGAN ORANGTUA DALAM MENGURANGI  
PERILAKU BEGADANG REMAJA DI DESA TOLANG  
KECAMATAN AEK BILAH**



**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.sos)  
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam*

**Oleh**

**ELIZA PUTRI**

NIM.1930200020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH ALI**

**HASAN AHMAD ADDARY**

**PADANGSIDIMPUAN**

**2024**

**BIMBINGAN ORANGTUA DALAM MENGURANGI  
PERILAKU BEGADANG REMAJA DI DESA TOLANG  
KECAMATAN AEK BILAH**



**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana sosial (S.sos)  
Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

**Oleh:**

**ELIZA PUTRI**

**Nim: 1930200020**

**Pembimbing I**

**Dr.H.Armyan Hasibuan, M.Ag**  
**NIP.196209241994031005**

**Pembimbing II**

**Arihin Hidayat, S.Sos.I., M.Pd.I**  
**NIP. 198804162023211026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY  
PADANGSIDIMPUAN**

**2024**





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**  
Jalan T.Rizal Nurdin Km.4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733  
Telepon (0634)22080 Faximile (0634)24022

---

Hal : Skripsi  
a.n. **Eliza Putri**  
Lampiran : 6 (Enam) Exemplar

Padangsidimpuan, Maret 2024  
Kepada Yth:  
Ibu Dekan FDIK  
UIN SYAHADA Padangsidimpuan  
Di:  
Padangsidimpuan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n. **Eliza Putri** yang berjudul: "**Bimbingan Orangtua dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah**", maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, saudari tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

**PEMBIMBING I**

Dr.H. Armyan Hasibuan, M.Ag.  
NIP.196209241994031005

**PEMBIMBING II**

Arifin Hidayat, S.Sos.I, M.Pd.I  
NIP.198804162023211026

## **SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

**Nama** : Eliza Putri  
**Nim** : 1930200020  
**Fak/Prodi** : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI  
**Judul Skripsi** : Bimbingan Orangtua dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah

Dengan ini menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa menerima bantuan tidak sah pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan pasal 14 ayat 2.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum pada pasal 19 ayat ke 4 Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, Maret 2024  
Pembuat Pernyataan,



**ELIZA PUTRI**  
**NIM. 1930200020**



## **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Eliza Putri  
Nim : 19 302 00020  
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **BIMBINGAN ORANGTUA DALAM MENGURANGI PERILAKU BEGADANG REMAJA DI DESA TOLANG KECAMATAN AEK BILAH** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti noneksklusif ini UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidempuan  
Pada Tanggal : Maret 2024  
Saya yang menyatakan,



**ELIZA PUTRI**  
**NIM. 1930200020**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**  
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidimpuan 22733  
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

**PENGESAHAN**

Nomor: 417/Un.28/F.4c/PP.00.9/12/2024

**Judul Skripsi** : Bimbingan Orangtua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja Di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah  
**Nama** : Eliza Putri  
**NIM** : 1930200020  
**Program Studi** : Bimbingan Konseling Islam

Telah dapat diterima untuk memenuhi  
Syarat dalam memperoleh gelar  
Sarjana Sosial (S.Sos)

Padangsidimpuan, 13 Desember 2024  
Dekan,



**Dr. Magdalena, M.Ag.**  
NIP. 197403192000032001

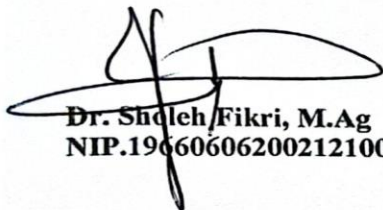


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidempuan 22733  
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

**DEWAN PENGUJI  
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

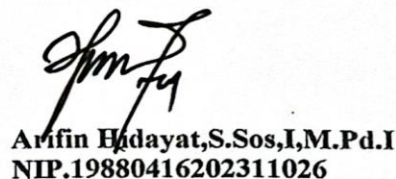
Nama : Eliza Putri  
NIM : 1930200020  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : Bimbingan Orangtua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja Di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilaj

**Ketua**



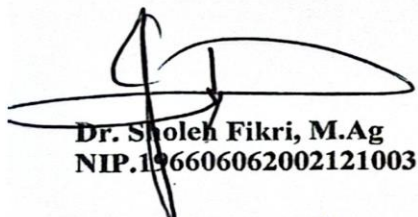
Dr. Sholeh Fikri, M.Ag  
NIP.196606062002121003

**Sekretaris**

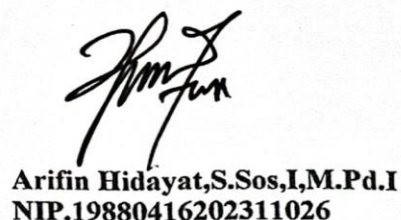


Arifin Hidayat, S.Sos, I, M.Pd.I  
NIP.19880416202311026

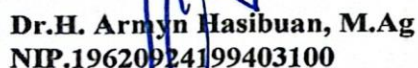
**Anggota**



Dr. Sholeh Fikri, M.Ag  
NIP.196606062002121003



Arifin Hidayat, S.Sos, I, M.Pd.I  
NIP.19880416202311026



Dr. H. Armyn Hasibuan, M.Ag  
NIP.19620924199403100



Chanra, S.Sos, I, M.Pd.I  
NIDN.2022048701

**Pelaksanaan Sidang Munaqasyah**

Di : Padangsidempuan  
Hari/Tanggal : Rabu, 23 Oktober 2024  
Pukul : 14.00 WIB s/d Selesai  
Hasil/Nilai : Lulus / 80 (A)  
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,36  
Predikat : Sangat Memuaskan



## ABSTRAK

**Nama** : Eliza Putri  
**NIM** : 1930200020  
**Judul** : **Bimbingan Orangtua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tentang begadang yang sudah menjadi kebiasaan bagi remaja. Begadang adalah kebiasaan terjaga sampai larut malam. Begadang juga dapat menyebabkan mengantuk dan kelelahan serta dapat berpengaruh juga pada emosi dan kesehatan mental. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab perilaku begadang, dampak dari perilaku begadang dan bagaimana bimbingan orangtua pada remaja yang begadang. Penelitian ini berjenis penelitian kualitatif dengan. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu observasi non partisipan, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Sumber data primer dari penelitian ini berjumlah 18 orang, yaitu 6 orang remaja yang begadang dan 12 orangtua dari remaja yang begadang. Dan sumber data sekunder terdiri dari 3 orang yaitu Tokoh Masyarakat, Tokoh Agama dan Kepala Desa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa penyebab remaja begadang ada 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internalnya karena tidak bisa tidur dan bosan dirumah sedangkan faktor eksternal berasal dari teman sebaya yang suka main game, menonton TV, bergitar – gitar,berbicara- bicara dan mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi hitam sehingga tidak mudah mengantuk di malam hari. Hasil penelitian dapat dilihat setelah dilakukan bimbingan orangtua dengan cara memberikan nasehat dan hukuman serta teguran, perlahan remaja dapat mengurangi perilakunya yang tadinya pulang larut malam menjadi cepat pulang ke rumah. Kesimpulan yaitu penyebab begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah dipengaruhi oleh faktor internal yaitu tidak bisa tidur dengan jumlah 2 orang dan faktor eksternalnya adalah berasal dari teman sebaya yang berjumlah 2 orang, main game sebanyak 2 orang dan minum kopi 1 orang sedangkan dampaknya ada 2 yaitu dampak positif yaitu dapat menyelesaikan tugas sekolah yang berjumlah 1 orang dan dampak negatifnya adalah susah bangun pagi kurang fokus belajar sulit konsentrasi dan emosian yang masing masing jumlahnya 1 orang serta bimbingan orang tua yang dilakukan pada remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah dengan cara memberi nasehat dan memberikan teguran dan hukuman.

***Kata kunci: Bimbingan, Orangtua, Remaja, Begadang.***

## ABSTRACT

**Name** : Eliza Putri  
**Reg. Number** : 1930200020  
**Thesis Title** : **Parental Guidance in Reducing Behavior  
Staying Up Late for Teenagers in Tolang Village, Aek  
Bilah**

The problem in this study is about staying up late which has become a habit for teenagers. Staying up late is a habit of staying up late at night. Staying up late can also cause drowsiness and fatigue and can also affect emotions and mental health. The purpose of this study is to find out the causes of late-night behavior, the impact of late-night behavior and how to guide parents in adolescents who stay up late. This research is a type of qualitative research with. The data collection techniques used by the researcher are non-participant observation, unstructured interviews, and documentation. The primary data sources of this study amounted to 18 people, namely 6 adolescents who stayed up late and 12 parents of adolescents who stayed up late. And the secondary data source consists of 3 people, namely Community Leaders, Religious Leaders and Village Heads. Based on the research conducted, it can be found that there are 2 causes of adolescents staying up late, namely internal and external factors. The internal factor is because they can't sleep and are bored at home while the external factor comes from peers who like to play games, watch TV, play guitar, talk and consume drinks that contain caffeine such as black coffee so that they are not easily sleepy at night. The results of the study can be seen after parental guidance by providing advice and punishment and reprimands, adolescents can slowly reduce their behavior that used to come home late at night to quickly return home. The conclusion is that the cause of staying up late in Tolang Village, Aek Bilah District is influenced by internal factors, namely not being able to sleep with a total of 2 people and the external factor is coming from peers who amount to 2 people, playing games as many as 2 people and drinking coffee 1 person while the impact is 2, namely the positive impact, namely being able to complete schoolwork which amounted to 1 person and the negative impact is difficulty waking up in the morning, lack of focus on studying, difficulty in concentration and emotions each number is 1 person and parental guidance is carried out on adolescents in Tolang Village, Aek Bilah District by giving advice and giving reprimands and punishments.

***Keywords: Guidance, Parents, Teenagers, Stay Up Late.***

## ملخص البحث

الاسم :إليزا بوتري  
رقم التسجيل : ١٩٣٠٢٠٠٠٢٠  
عنوان البحث :إرشادات الوالدين في الحد من سلوك السهر لدى المراهقين في قرية تولانج في منطقة  
عك بيلا الفرعية

تدور المشكلة في هذه الدراسة حول السهر الذي أصبح عادة لدى المراهقين. السهر هو عادة السهر حتى وقت متأخر من الليل. كما يمكن أن يسبب السهر لوقت متأخر النعاس والإرهاق ويمكن أن يؤثر أيضاً على المشاعر والصحة النفسية. والغرض من هذه الدراسة هو معرفة أسباب السهر، وأثر السهر على المراهقين الذين يسهرون لوقت متأخر، وتأثير السهر على المراهقين الذين يسهرون لوقت متأخر. هذا البحث من النوع البحثي النوعي مع. تقنيات جمع البيانات التي استخدمها الباحثون هي الملاحظة غير التفاعلية والمقابلات غير المنظمة والتوثيق. وكانت مصادر البيانات الأولية لهذه الدراسة ١٨ شخصاً، وهم ٦ مراهقين سهروا حتى وقت متأخر ١٢ من أولياء أمور المراهقين الذين سهروا حتى وقت متأخر. وتتكون مصادر البيانات الثانوية من ٣ أشخاص، وهم قادة المجتمع المحلي والزعماء الدينيين ورؤساء القرى. استناداً إلى البحث الذي تم إجراؤه، يمكن ملاحظة أن هناك سببين لسهر المراهقين لوقت متأخر، وهما العوامل الداخلية والخارجية. وتتمثل العوامل الداخلية في عدم قدرتهم على النوم وشعورهم بالملل في المنزل بينما تأتي العوامل الخارجية من أقرانهم الذين يجربون ممارسة الألعاب ومشاهدة التلفاز والعزف على الجيتار والحديث وتناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة السوداء بحيث لا يشعرون بالنعاس بسهولة في الليل. ويمكن ملاحظة نتائج الدراسة أنه بعد توجيه الوالدين بالنصح والعقاب والتوبيخ يمكن للمراهقين أن يقللوا من سلوكهم من العودة إلى المنزل في وقت متأخر من الليل إلى العودة إلى المنزل بسرعة. الاستنتاج هو أن أسباب السهر في قرية تولانج بمقاطعة عك بيلاه الفرعية تتأثر بعوامل داخلية وهي عدم القدرة على النوم بإجمالي شخصين والعوامل الخارجية من الأقران بإجمالي شخصين واللعب بالألعاب بإجمالي شخصين وشرب القهوة شخص واحد بينما التأثير هو شخص واحد بينما التأثير هو شخصان وهما التأثير الإيجابي وهو القدرة على إنجاز الواجبات المدرسية بإجمالي شخص واحد والتأثير السلبي هو صعوبة الاستيقاظ في الصباح وعدم التركيز في التعلم وصعوبة التركيز والانفعال وكل منها شخص واحد والتوجيه الأبوي الذي تم تنفيذه على المراهقين في قرية تولانج بمقاطعة عك بيلاه الفرعية بإسداء النصائح وإعطاء التوبيخ والعقوبات.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد والتوجيه، الآباء، المراهقون، السهر.



## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan menuangkannya dalam skripsi ini. Sholawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW. Yang telah menuntun umatnya ke jalan yang benar.

Adapun skripsi yang berjudul “**Bimbingan Orangtua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah**” ini disusun untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Peneliti menyadari betul bahwa penelitian skripsi ini masih banyak kekurangannya dan masih jauh dari kata sempurna, serta banyak hambatan yang dihadapi peneliti sehingga mengakibatkan keterbatasan ilmu pengetahuan. Namun berkat bimbingan dan saran-saran pembimbing akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Dengan selesainya penelitian skripsi ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Syekh ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.A; serta Wakil Rektor Bidang Akademik Dr. Erawadi, M.Ag; dan Pengembangan Lembaga, dan Dr. Anhar,

M.A; selaku Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.Ag selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan, Alumni dan Kerjasama.

2. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Ibu Dr. Mangdalena M.Ag, Bapak Dr. Anas Habibi Ritonga, M.A selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Bapak Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag selaku Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Bapak Dr. Sholeh Fikri M.Ag Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan.
3. Ibu Fithri Choirunnisa Siregar M.Psi, selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
4. Bapak Mursalin Harahap S.Ag, selaku Kabag Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, beserta stafnya yang telah memberikan pelayanan akademik yang baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi.
5. Bapak Mukti Ali S.Ag, selaku Kasubbang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi beserta stafnya yang telah memberikan pelayanan akademik yang baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi.
6. Bapak Dr. H. Armyn Hasibuan, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Arifin Hidayat S.Sos.I., M.Pd.I, selaku Dosen Pembimbing II yang telah

mengarahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.

7. Bapak Dr. Sholeh Fikri, M.Ag selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan dan motivasi.
8. Para dosen di lingkungan Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang membekali berbagai pengetahuan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Yusri Fahmi S.Ag, M.Hum, selaku kepala perpustakaan dan staf/pegawai Perpustakaan Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
10. Ungkapan terimakasih paling istimewa kepada Ayahku Tercinta Parsaoran Sinaga dan Ibu Tersayang Susi Hidayanpi Gultom yang telah mengasuh dengan penuh ketulusan dan tiada mengenal lelah demi memberikan yang terbaik kepada peneliti, Mendidik, Membimbing, dan selalu mendoakan peneliti agar diberikan kemudahan dan kelancaran dalam mencapai impian serta dapat menyelesaikan pendidikan sampai ke perguruan tinggi demi mewujudkan cita-cita.
11. Kepada saudara/i peneliti yang telah memberikan doa serta motivasi untuk peneliti agar selalu sabar, kuat, serta selalu menyakinkan bahwa peneliti pasti bisa melewati masalah-masalah yang dihadapi diantaranya adikku almh Nadia Wulandari Sinaga , dan adekku tercinta Ilham Ramadhan Sinaga.



12. Kepada teman sekamar peneliti yaitu Sulastris Pohan S.Pd, Feby Yuliastri dan Maisaroh terimakasih telah memberikan doa dan dukungan serta semangat dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
13. Teruntuk teman-teman penghuni pasada kos terutama Siti Hoiriah Harahap S.Pd dan Marida Safitri Hasibuan S.Pd terima kasih atas dukungan kalian dan kerja sama yang sudah terjalin selama 3 tahun ini.
14. Ungkapan terimakasih banyak juga untuk diri sendiri yang tetap kuat dan terus berjuang dalam proses penyusunan skripsi ini dan mau bertahan melawan rasa sakit fisik maupun nonfisik dan berjuang bersama hingga bisa sampai pada titik ini.
15. Teruntuk serta ucapan terimakasih peneliti kepada Apdi Saraya Pasaribu yang telah sabar menemani peneliti dalam menghadapi dunia semester akhir, serta memberikan dukungan motivasi dan sabar menghadapi emosi peneliti
16. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah berjuang bersama-sama meraih gelar S.Sos dan memberikan semangat, motivasi dan membantu peneliti ketika ada kesalahan teknis sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini tanpa hambatan.

Padangsidempuan, Desember 2024

Peneliti

ELIZA PUTRI

NIM. 1930200020

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI</b>	
<b>SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI</b>	
<b>SURAT DEWAN PENGUJI SIDANG</b>	
<b>SURAT PENGESAHAN DEKAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Masalah .....	8
C. Batasan Istilah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian.....	13
G. Sistematika Penelitian.....	13
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Bimbingan Orangtua.....	15
1. Pengertian Bimbingan Orangtua.....	15
2. Jenis-Jenis Bimbingan Orangtua.....	17
3. Manfaat Bimbingan Orangtua.....	19
4. Tugas dan Kewajiban Orangtua.....	19
B. Mengurangi.....	21
1. Cara Mengurangi Kebiasaan Begadang.....	22
C. Remaja dan Perkembangan.....	24

D. Tugas dan Tanggung Jawab Remaja .....	25
1. Kedudukan Remaja dalam Islam .....	26
E. Begadang .....	28
1. Pengertian Begadang .....	28
2. Ciri-Ciri Orang Begadang .....	29
3. Faktor Penyebab Begadang .....	31
4. Dampak Begadang.....	33
F. Penelitian Terdahulu.....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi Penelitian .....	41
B. Waktu Penelitian.....	42
C. Jenis Penelitian .....	43
D. Informan Penelitian .....	43
E. Sumber Data .....	44
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	46
G. Teknik Analisis Data .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Temuan Umum .....	50
1. Sejarah Desa Tolang.....	50
2. Letak Geografis .....	52
3. Kondisi Demografis.....	53
4. Sarana dan Prasarana .....	53
5. Keadaan Sosial Desa Tolang .....	55
6. Keadaan Ekonomi.....	55
B. Temuan Khusus .....	56
1. Penyebab Perilaku Begadang Di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah..	56
2. Dampak Perilaku Begadang Pada Remaja Di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah .....	61



3. Bimbingan Orangtua Pada Remaja yang Begadang Di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah.....	64
C. Analisa Hasil Pembahasan.....	67
D. Keterbatasan Penelitian .....	68
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran .....	70

**DAFTAR PUSTAKA**

**PEDOMAN WAWANCARA**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Begadang adalah kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tertidur saat pagi datang, kebanyakan penyebab begadang karena aktifitas seperti kumpul bersama teman-temannya, ada yang main game, bernyanyi sambil bergitar-gitar dan lain sebagainya. Tetapi karena sering dilakukan tanpa disadari kegiatan begadang tersebut sudah menjadi kebiasaan yang berefek buruk sehingga dapat menimbulkan penyakit dan berpengaruh pada kesehatan. Begadang juga dapat memicu timbulnya berbagai penyakit yang dimana organ-organ tidak dapat melakukan fungsinya dengan optimal. Hal ini akan menimbulkan masalah atau penyakit yang dapat menyerang tubuh dan dapat menguras tenaga yang dapat membuat tubuh menjadi lemah bahkan ada yang sampai gagal jantung karena kurang tidur.<sup>1</sup>

Menurut penelitian Agung Nugraha jika keseringan begadang maka seseorang tersebut dapat mengalami berbagai gangguan kesehatan tubuh dan berpengaruh juga pada kesehatan mentalnya dan apabila hal ini dilakukan secara berkelanjutan akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan dari fisiknya terganggu maka akan berdampak pula pada kondisi mental remaja berbagai dampaknya dapat berupa stress depresi dan *anxiety* (rasa takut yang

---

<sup>1</sup> Danang Fahturosi "Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur dan Kesehatan" <https://scholar.google.com/scholar?hl=id&assdt=0%2C5&q=dampak+begadang+pada+kesehatan> J diakses pada tanggal 19 Juni 2023 jam 21.32 WIB

berlebihan).<sup>2</sup> Dampak negatif pada kesehatan seperti berdampak pada tubuh yang mudah terserang penyakit serius bahkan sampai menyebabkan resiko kematian . Pola tidur yang tidak baik sering terjadi karena faktor-faktor yang mempengaruhi. Seperti bermain *gadget* hingga larut malam mengerjakan tugas yang memiliki tenggat waktu yang singkat. Dan meminum-minuman yang mengandung kafein. Tidak hanya remaja saja yang sering melakukan begadang anak-anak keci yang begadang karena bermain games. Orang tua sangat berperan penting dalam memperhatikan anak-anaknya agar tidak anak - anak kecil yang begadang karena bermain games. Orang tua sangat berperan penting dalam memperhatikan anak-anaknya agar tidak melakukan kebiasaan buruk ini.

3

Penelitian di Inggris mengungkapkan penelitian yang melibatkan hampir 433.000 orang dan menemukan orang-orang yang sering begadang 10 persen lebih mungkin meninggal selama periode 6,5 tahun. Bahkan setelah memperhitungkan kondisi ini penelitian masih menemukan bahwa orang yang sering begadang memiliki risiko kematian yang sedikit lebih tinggi dan memiliki efek negatif bagi kesehatan.<sup>4</sup> Secara nasional orang yang begadang dapat menimbulkan efek yang bisa mengganggu metabolisme tubuh selain itu juga dapat membuat tubuh menjadi cepat lapar sehingga pola makan sulit untuk

---

<sup>2</sup> Agung Nugraha Nursya'bana Agung, "Dampak Begadang Terhadap Kesehatan Mental", <https://doi.org/10.46781/nathigiyyah.v412.340> diakses pada tanggal 19 Juni 2023 jam 12.45 WIB

<sup>3</sup> Dita Azkiyah Zahrani "Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan ". Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Volume 2.No 1, Juli 2022.

<sup>4</sup> Aruma Try Kuntoro," Perancangan Informasi Begadang Bagi Kesehatan Tubuh Melalui Media Game Android" <http://clibrary.unikom.ac.id/id/id/eprint/505/> diakses pada tanggal 19 Juni 2023 jam 20.55 WIB



dijaga. Dampak selanjutnya adalah penuaan dini karena pada saat begadang seseorang akan menghasilkan lebih banyak hormon stress dan kulit wajah akan menjadi lebih kusam dan kering dan yang terakhir mudah lupa.<sup>5</sup> Sedangkan secara lokalnya orang yang suka begadang dapat menimbulkan turunnya system kekebalan atau imunitas tubuh, focus atau konsentrasi menurun, masalah kulit dan memicu diabetes (darah tinggi).<sup>6</sup>

Menurut penelitian Aruma Try Kuntoro setelah melakukan begadang akan timbul rasa lelah dan sulit berkonsentrasi penelitian ini membuktikan bahwa begadang termasuk pola hidup yang bisa disamakan dengan kebiasaan dan bisa jadi tidak mungkin dihindari pada saat tertentu.<sup>7</sup> Dampak yang ditimbulkan dari begadang dapat berpengaruh kepada kesehatan diantaranya turunnya daya ingat (mudah lupa) , berat badan, sulit konsentrasi beresiko memicu obesitas, dan penurunan produksi hormon dan bagi remaja cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi dan menyebabkan resiko penuaan dini.<sup>8</sup>

Herman Sudwarjo Kepala Badan Layanan Klinik UM Surabaya menjelaskan bahwa begadang dapat menyebabkan mengantuk dan kelelahan dan dapat juga berpengaruh pada kondisi emosi dan mental. Herman juga menjelaskan bahwa kebiasaan sering begadang dapat meningkatkan risiko

---

<sup>5</sup> Uswah Sahal "Bahaya Begadang dan Dampaknya Pada Kesehatan" *UM Surabaya* Senin 16 Oktober 2023 pukul 19.04 WIB

<sup>6</sup> Dedi Hidayat "Gangguan Begadang Pada Tubuh" *Kompas*, diakses pada tanggal 16 Oktober 2023 pukul 19.13 WIB

<sup>7</sup> <https://litbang.kemendagri.go.id/website/hasil-penelitian-orang-yang-sering-begadang-lebih-cepat-meninggal/> Hasil Penelitian: Orang yang Sering Begadang Lebih Cepat Meninggal diakses pada tanggal 6 Juni 2023 jam 21.23

<sup>8</sup> Aruma Try Kuntoro, "Perancangan Informasi Begadang Bagi Kesehatan Tubuh Melalui Media Game Android" <https://clibrary.unikom.ac.id/id/eprint/505/> diakses pada tanggal 4 Juli 2023 jam 23.12

peningkatan berat badan dan penelitiannya menunjukkan bahwa orang yang kurang tidur bisa mengalami kenaikan berat badan lebih banyak jika dibandingkan dengan orang yang tidurnya cukup setiap hari dan orang yang sering begadang lebih beresiko mengalami obesitas.<sup>9</sup>

Dijelaskan oleh *National Sleep Foundation* orang dewasa yang sehat sebaiknya begadang 7 hingga 9 jam per malam dan jika waktu tidur tersebut tidak terpenuhi karena begadang hal ini dapat berdampak buruk untuk kesehatan tubuh. Sebagaimana dalam hadis dari Abdul Wahhab bin Abdul Majid Khalid dari Abu Minhal dan dari Abu Barzah al-Aslami dan Ibnu Mas'ud yang mengatakan

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

“Rasulullah Saw membenci tidur sebelum shalat ‘isya dan ngobrol-ngobrol setelahnya”(HR. Bukhari no. 568)<sup>10</sup>

Masalah kesehatan yang muncul saat seseorang sering begadang antara lain: Berat badan bertambah, sering merasa lelah yang disebabkan durasi tidur yang menjadi lebih sedikit dibandingkan dengan tidur tepat waktu seseorang yang habis begadang juga akan mengalami masalah sakit kepala , pusing, atau migrain.

Jika ini terjadi, tak jarang menyebabkan aktivitas kita jadi melambat, kulit tampak kusam, mata merah dan perih, menurunkan imun tubuh karena seseorang

---

<sup>9</sup> Herman Sudwarjo " Bahaya Begadang dan Dampaknya Bagi Kesehatan " [www.um-Surabaya.ac.id](http://www.um-Surabaya.ac.id) (diakses tanggal 20 Juni 2023 pukul 21.55), hlm 160

<sup>10</sup> Muhammad Sayyiq Sabih, *Fiqih Sunnah*, (Jakarta: Republika Penerbit:2017), hlm 169

yang kurang tidur akan cenderung mudah sakit dan mudah terkena paparan virus seperti flu dan batuk, meningkatkan resiko diabetes, dan gangguan jantung .<sup>11</sup>

Disampaikan dalam surah An-Naba ayat 10

لِبَاسًا اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا

Artinya: ”dan kami menjadikan malam sebagai pakaian”

لِبَاسًا artinya dan kami menjadikan اللَّيْلِ artinya malam sedangkan وَجَعَلْنَا sebagai pakaian yang menutupi kegelapannya ia akan menutupi sebagaimana pakaian yang dipakai untuk menutupi tubuh, oleh karena itu jika malam telah tiba kemudian dengan gelapnya menutupi alam semesta sehingga kita dapat merasakan ketenangan dan ketentraman malam.

Menurut Tafsir Al-Kabiir, malam sebagai pakaian disebut “kenikmatan” karena malam membuat manusia tidak kelihatan sehingga dapat menghindari diri dari bahaya atau musuh. Allah menjadikan tidur pada malam hari untuk beristirahat dari kesibukan pekerjaan pada siang hari, agar menghasilkan berbagai mata pencaharian. Dengan istirahat waktu tidur itu, manusia dapat mengembalikan daya dan kekuatan untuk melangsungkan pekerjaan pada keesokan harinya.<sup>12</sup>

Tafsir diatas dapat dikatakan bahwa tidur dapat memutus rasa lelah yang dirasakan sebelumnya, sehingga manusia akan kembali bersemangat untuk melakukan kegiatan setelahnya, dalam tafsir ini juga dapat disimpulkan bahwa efek begadang berpengaruh buruk kepada kesehatan manusia, dan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh David Dinges dari *University of Pennsylvania School of Medicine in Philadelphia*. Hasilnya menunjukkan bahwa aktifitas terganggu bukan hanya karena kurang tidur tetapi juga karena

<sup>11</sup> Dresyamaya Fiona " Bahaya Begadang Bagi Kesehatan" jurnal perkembangan vol 3 no 2 2018

<sup>12</sup>Tafsir Kementerian RI, Tafsir Al-Kabiir, (Jakarta: Lentera Hati, 2003), hlm.178..

terjaga dalam waktu yang lama dapat mengikis otak dalam proses mengingat.<sup>13</sup>

Jam tidur yang cukup dengan kualitas tidur yang baik dapat membantu menjaga kesehatan fisik, kesehatan mental selama tidur, tubuh akan bekerja untuk mendukung fungsi otak yang sehat serta menjaga kesehatan fisik tubuh.

Pada anak-anak dan remaja, tidur juga membantu untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang baik dan waktu istirahat yang baik, bagi remaja membutuhkan waktu sekitar 8-10 jam sehari. Selama istirahat tubuh akan bekerja untuk mendukung fungsi otak yang sehat serta menjaga kesehatan fisik dan tubuh serta membantu untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi kesehatan.<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah seorang remaja di Desa Tolang. Berikut penuturan remaja begadang sampai pagi “Alasan mereka begadang sampai pagi adalah karena seru, tidak panas. Nongkrong dengan teman-teman pun lebih enak dan main gitar pada malam hari jadi lebih enak ngobrol.<sup>15</sup> Di rumah tidak bisa tidur, terus kalau mau ngobrol atau iseng kumpul-kumpul di rumah jadi ganggu penghuni rumah yang ingin tidur. Lebih enak begadang di luar rumah sambil main gitar sama temen-temen dan main game bareng lebih seru”.

---

<sup>13</sup> Lili Garliah “Pengaruh Tidur Bagi Perilaku Manusia”, Skripsi (Medan: USU, 2010) hlm 12

<sup>14</sup> Healty Lifestyle, Senin 11 Juli 2022 diakses pada tanggal 10 Oktober 2023 pukul 10.36 <https://www.generali.co.id/id/healthyliving/detail/905/sebenarnya-berapa-jam-waktu-istirahat-yang-cukup-bagi-tubuh>

<sup>15</sup> DS,SS,PS (Responden) diwawancarai oleh Eliza Putri di rumah DS, Desa Tolang 20 september 2023, pukul 20.00 WIB



Ada lagi yang sampai mencuri hewan ternak, dan buah-buahan masyarakat seperti ayam lalu mereka makan-makan bersama teman-teman sehingga mengakibatkan orang yang mencuri tersebut harus membayar ganti rugi berupa uang tunai bahkan bisa berindikasi dilaporkan ke polisi sehingga mereka dipenjara sampai orangtua datang menjemput sebagai efek jera karena kesabaran orang terbatas dan begadang juga mengakibatkan remaja merokok masuk angin karena efek dari begadang yang terus-menerus. Melihat hal tersebut tentu orangtua resah dan menimbulkan keresahan masyarakat. Demikian pengakuan tokoh agama dan masyarakat setempat.<sup>16</sup> Di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah belum ada undang-undang yang melarang remaja begadang sehingga remaja masih bebas melakukan begadang tanpa batas waktu yang ditentukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku remaja yang begadang dipengaruhi oleh faktor lingkungan terutama di zaman sekarang yang ditandai dengan pesatnya teknologi yang hampir tidak ada batasan, sehingga remaja bebas untuk melakukan hal yang meresahkan masyarakat. Jam yang dikatakan begadang pada remaja adalah dari jam 23.00 keatas atau bisa dikatakan tidur kurang dari 7-8 jam semalam, pada remaja usia 17-25 tahun maksimal 7-8 jam apabila kurang dari jam tersebut dikatakan begadang.<sup>17</sup>

Pada dasarnya seseorang yang dilahirkan memiliki potensi kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial, menyesuaikan dirinya dengan

---

<sup>16</sup> PS, DB, PS, (Responden) diwawancarai oleh Eliza Putri di rumah PS, Desa Tolang 25september 2023, pukul 20.30 WIB

<sup>17</sup> Jam berapa baiknya tidur malam. (2020, Juni 2). Diakses pada 1 februari 2024 dari artikel <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5037858/jam-berapa-sih-baiknya-untuk-tidur-malam>

lingkungan dan diharapkan dapat memperbaiki perilaku yang negatif pada setiap individu yang terdapat di dalam satu kelompok serta membangkitkan semangat para remaja dalam menjalani kehidupan yang positif.

Sebagai orangtua di desa Tolang mereka punya harapan untuk anak-anaknya agar menjadi anak yang baik, soleh/solehah, tidak melawan kepada orangtua dan dalam Al-Quran *qurrata a'yun* sehingga mereka mendidiknya dari mulai lahir sampai SD, SMP, SMA bahkan sampai selesai pendidikan akan tetapi karena kemajuan zaman dan pengaruh teman, setelah anak yang dididik itu tumbuh besar malah mereka menjadi anak yang suka begadang. Harapan peneliti dengan bimbingan orangtua ini remaja dapat mengurangi dan memperbaiki perilakunya sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam lagi tentang bimbingan yang dilakukan orangtua pada remaja walaupun tidak bisa menuntaskan minimal mengurangi sehingga peneliti mengambil judul penelitian tentang "Bimbingan Orangtua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja Di Desa Tolang Kecamatan. Aek Bilah"

## **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, ada beberapa masalah yang terdapat pada remaja yang begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah, yaitu aktivitas yang dilakukan pada saat begadang seperti bergitar sambil bernyanyi pada malam hari, minum-minuman keras, main game, menggunakan narkoba, bolos sekolah, dan berjudi, dampak begadang pada tubuh bahkan sampai mencuri hewan ternak masyarakat. Akan tetapi, peneliti tidak akan membahas

masalah-masalah tersebut satu persatu. Pembahasan dalam penelitian ini difokuskan pada "**Bimbingan Orangtua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah**".

### **C. Batasan Istilah**

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam mengartikan istilah-istilah yang ada dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan batasan ilmiah sebagai berikut:

#### 1. Bimbingan

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu baik anak-anak remaja maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>18</sup>

Bimbingan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bimbingan pribadi yang dilakukan orang tua terhadap remaja yang melakukan begadang berharap dengan adanya bimbingan pribadi dari orang tua remaja bisa mengurangi kegiatannya menjadi dengan kegiatan positif.

#### 2. Orang tua

Orang tua merupakan pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka, karena dari merekalah anak mula-mula menerima pendidikan. Dengan demikian

---

<sup>18</sup> Erman Amti dan Prayitno Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. (Jakarta Rineka cipta 2018) hlm 99

bentuk pertama dari pendidikan terdapat dalam keluarga. Apa yang sedang terjadi pada anak orang tua adalah orang yang paling sangat berperan penting dalam mengetahui dan mengatasinya.<sup>19</sup> Orang tua yang dimaksud dalam penelitian adalah ibu dan ayah yang memberikan bimbingan kepada anaknya sehingga remaja bisa mengurangi kebiasaan dalam begadang.

### 3. Mengurangi

Dalam KBBI mengurangi berasal dari kata kurang yang berarti mengambil (memotong) sebagian kecil, belum atau tidak cukup, memperkecil, memperpendek, menurunkan, meredakan.<sup>20</sup> Yang dimaksud mengurangi disini adalah bagaimana cara orangtua membimbing remaja agar dapat mengurangi perilaku begadang dengan cara menerapkan pola hidup sehat apa saja dampak apabila melakukan begadang.

### 4. Perilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan.<sup>21</sup> Perilaku yang dimaksud disini adalah

---

<sup>19</sup> Zakiyah Drajat Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Bumi Aksara 2021), hlm. 35.

<sup>20</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, ( Jakarta: Balai Pustaka, 1988 ), hlm. 20

<sup>21</sup> Triwibowo, *pengertian perilaku*, (Jakarta:pustaka belajar,2015) hlm 2.



perilaku negatif yang dilakukan oleh remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah.

## 5. Remaja

Remaja secara psikologis adalah usia dimana individu berintegrasikan dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 tahun atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dalam buku konseling remaja, remaja adalah sebuah tahapan dalam kehidupan seseorang yang berada diantara tahap kanak-kanak dengan tahap dewasa. Periode ini adalah ketika seseorang anak muda harus beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian, otonomi dan kematangan.<sup>22</sup> Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usia 17 tahun keatas.

## 6. Begadang

Begadang adalah keadaan seseorang berjaga tidak tidur sampai larut malam, sehingga di waktu pagi dalam keadaan mengantuk.<sup>23</sup> Berbeda dengan insomnia, insomnia adalah masalah kesehatan sehingga seseorang mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari. Sebagian para medis melakukan penelitian terkait pengaruh insomnia, dalam penelitiannya orang yang tidak tidur selama 100-120 jam termasuk kedalam fase yang sangat kritis. Sedangkan beberapa dampak

<sup>22</sup> Kathrin Gerld, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta : pusaka Pelajar,2010), hlm . 5.

<sup>23</sup> <https://www.kbbi.web.id/begadang> , diakses pada tanggal 10 juni 2023 pukul 19.40

yang disebabkan oleh begadang akan berpengaruh kepada kondisi emosi, kemampuan kognitif, dan fungsi otak.<sup>24</sup>

Remaja begadang yang dimaksud disini ada yang diluar ruangan yaitu dengan bergitar-gitar sambil main game dan ada juga sebagian di dalam ruangan yaitu menonton TV sambil minum kopi sehingga tidak mengantuk.

#### **D. Rumusan masalah**

Dari latar belakang masalah diatas yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa penyebab perilaku begadang pada remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah?
2. Apa saja dampak dari perilaku begadang pada remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek. Bilah?
3. Bagaimana bimbingan orangtua pada remaja yang begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek. Bilah?

#### **E. Tujuan penelitian**

Pada permasalahan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui penyebab perilaku begadang yang dilakukan oleh remaja di Desa Tolang Kec Aek Bilah

---

<sup>24</sup> <https://www.alodokter.com/banyak-kondisi-buruk-menanti-anda-karena-efek-begadang>, diakses pada 3 Agustus 2023 pukul 00.04 WIB

2. Untuk mengetahui dampak dari perilaku begadang remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek. Bilah
3. Untuk mengetahui bagaimana bimbingan orang tua pada remaja yang begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelma ini terbagi menjadi dayakan manfaat secara teoritis dan praktis

##### 1. Manfaat Secara Teoritis

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini untuk lembaga masyarakat adalah sebagai bahan masukan dalam memperhatikan permasalahan yang dialami oleh kalangan remaja terkait perilaku begadang dan untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang apa saja dampak yang diperoleh dari perilaku begadang tersebut.

##### 2. Manfaat Secara Praktis

Bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan khusus bagi peneliti agar mengetahui bimbingan orang tua dalam menangani masalah para remaja agar kehidupannya lebih terarah kepada perilaku yang baik dan menyikapi dengan bijaksana dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi.

#### **G. Sistematika Penulisan**

Adapun sistematika penulisan pada proposal ini yaitu sebagai berikut

BAB I yang terdiri dari latar belakang masalah, fokus penelitian, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II berisi tentang kajian teori yaitu pengertian bimbingan jenis-jenis bimbingan, fungsi bimbingan, orang tua, remaja, dan begadang serta penelitian terdahulu yang menjadi landasan bagi peneliti.

BAB III berisi tentang metodologi penelitian yaitu waktu dan lokasi penelitian, jenis penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisis data dan teknik keabsahan data.

Bab IV hasil penelitian yang terdiri dari temuan umum, temuan khusus yang meliputi penyebab perilaku begadang, dampak perilaku begadang pada remaja, dan bimbingan orangtua pada remaja yang begadang, analisis hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.

Bab V sebagai penutup, yang terdiri dari kesimpulan, saran, kata penutup, daftar pustaka daftar riwayat hidup, dan lampiran-lampiran.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Bimbingan Orangtua

##### 1. Pengertian Bimbingan Orangtua

Secara Etimologis kata “*guidance*” berasal dari kata kerja “*to guide*” yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun membantu. Sesuai dengan istilahnya, secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntutan.<sup>25</sup>

Bimbingan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah petunjuk, penjelasan atau tuntunan cara mengerjakan sesuatu. Secara harfiah (bahasa) adalah menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi kehidupan dimasa kini dan masa yang akan datang.<sup>26</sup> Bimbingan berarti bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain yang memerlukannya. Perkataan “membantu” berarti di dalam bimbingan tidak adanya paksaan, tetapi lebih menekankan pada pemberian peranan individu kearah tujuan yang sesuai dengan potensinya.<sup>27</sup>

Orang tua dalam kamus besar bahasa Indonesia dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan orang tua adalah ayah dan ibu kandung, orang yang dianggap tua, dengan demikian orang tua adalah komponen keluarga yang terdiri dari

---

<sup>25</sup> Suhertina, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Pekan Baru: Mutiara Pesisir Sumatra, 2014), hlm.3.

<sup>26</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, ( Jakarta: Balai Pustaka, 1988 ), hlm. 20

<sup>27</sup> Hamdani, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), hlm. 83



Ayah dan ibu paling berjasa dalam kehidupan anak. Kaidah ini ditetapkan secara kodrat, artinya orang tua tidak dapat berbuat lain. Mereka harus menepati posisi itu dalam keadaan bagaimanapun juga karena mereka ditakdirkan menjadi orang tua dari anak yang dilahirkannya.<sup>28</sup>

Orang tua adalah orang yang dianggap tua atau orang yang dihormati.<sup>29</sup> Peran orang tua dalam keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama dan utama bagi anak-anak dan remaja. Pendidikan keluarga lebih menekankan pada aspek moral atau pembentukan kepribadian daripada pendidikan untuk menguasai ilmu pengetahuan.<sup>30</sup> Orang tua merupakan pendidik utama bagi anak-anak, karena dari orang tua anak menerima pendidikan pertama. Dengan demikian, bentuk pertama dari pendidikan terdapat dalam keluarga. Apa yang terjadi pada anak, orang tua yang paling berperan penting dalam mengetahui dan mengatasinya.<sup>31</sup>

Bimbingan orang tua merupakan proses pemberian bantuan yang sifatnya psikologis yang diberikan orang tua kepada anaknya (remaja) sehingga dapat membantu anak mengenali diri dan potensinya, lingkungannya, dan mampu mengatasi masalah hidupnya serta bertanggung jawab. Bimbingan yang dilakukan orang tua terhadap anak bukanlah sesuatu yang mudah. Untuk membimbing dan mendidiknya diperlukan sikap keterbukaan, kehangatan,

---

<sup>28</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2001) hlm. 119.

<sup>29</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), hlm. 136.

<sup>30</sup> Siti Hartinah, *Pengembangan Peserta Didik* (Bandung: Refika Aditama, 2011), hlm. 164.

<sup>31</sup> Zakiyah Drajat, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 35.

penghargaan, perhatian dan pengertian. Metode dalam membimbing dan mengarahkan anak kepada perilaku yang baik akan mendorong keberhasilan dalam upaya mengatasi kekeliruan yang diperbuat serta mendorong untuk tidak mengulangi kesalahan dan kekeliruan yang ia perbuat untuk kedua kalinya dan bagaimana orang tua harus bertindak dalam menyikapi tuntutan seorang anak terdiri atas: Komunikasi, kesempatan, tanggung jawab, dan konsistensi.<sup>32</sup>

Bimbingan yang digunakan oleh orang tua adalah bimbingan pribadi dengan tujuan agar individu yang dibimbing mampu mengubah dirinya menjadi lebih baik dengan cara pemberian nasehat serta menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya sendiri dan tuntutan lingkungan berdasarkan aturan dan norma yang berlaku.

## **2. Jenis-Jenis Bimbingan Orang tua**

Menurut Winkel dan Sri Hastuti jenis-jenis bimbingan sebagai berikut.

### **a. Bimbingan Karir**

Bimbingan karir ialah bimbingan dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia pekerjaan, dalam memilih lapangan pekerjaan atau jabatan/profesi serta membekali diri supaya siap memangku jabatan itu, dan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lapangan pekerjaan yang telah dimasuki.

---

<sup>32</sup> Enung Fatimah, *Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal.147

b. Bimbingan Akademik

Bimbingan akademik ialah bimbingan dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai, dalam mengatasi kesulitan yang timbul yang berkaitan dengan tuntutan-tuntutan belajar disuatu institusi pendidikan.<sup>33</sup>

c. Bimbingan Sosial-Pribadi

Bimbingan sosial-pribadi berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi persoalan di dalam batinnya sendiri dalam mengatur diri sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan (pergaulan sosial).

d. Bimbingan Keluarga

Bimbingan keluarga merupakan bantuan yang diberikan kepada keluarga untuk meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab anggota keluarga serta memberikan pengetahuan dan keterampilan demi terlaksananya usaha kesejahteraan keluarga.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> <https://repository.uir.ac.id/3410/5/bab2.pdf> "Tujuan Bimbingan Orang tua Terhadap Anak ( diakses pada tanggal 10 Oktober 2023 pukul 11.40 WIB)

<sup>34</sup> Isabela Jeniva "Penguatan Pendidikan Anak Melalui Bimbingan Keluarga di Batu Nندان Kabupaten Kapuas" , *Jurnal of Community Service*, Vol 1, No 1, Juni 2023.

#### e. Bimbingan Agama

Bimbingan agama adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah yang menyangkut kehidupan masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut merupakan pertolongan menta maupun spiritual agar orang mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dari kekuatan iman dan taqwa kepada Allah Swt.<sup>35</sup>

### 3. Manfaat Bimbingan Orang tua

Menurut Oemar Hamalik manfaat bimbingan antara lain: membantu memperoleh gambaran yang obyektif dan jelas tentang potensi, watak, sikap, dan kebiasaannya agar ia dapat menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan, dan membantu untuk menentukan cara yang efektif dan efisien dalam menyelesaikan masalah yang dicapai sesuai dengan harapan.<sup>36</sup>

### 4. Tugas dan Kewajiban Orangtua

Orang tua memiliki tanggung jawab untuk mengasuh, membimbing, dan mendidik anak serta menghantarkan anak untuk terjun di masyarakat. Orang tua pastinya menginginkan anaknya menjadi anak yang berbakti kepadanya, karena anak merupakan pewaris dari orang tuanya yang akan terjun kemasyarakat pada masa dewasa nantinya. Orang tua juga pastinya mempersiapkan bekal

---

<sup>35</sup> Nasep Khirzani, Abdul Majid. "Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Pemahaman Ketauhidan Remaja", *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam*, Vol 7 no 3 tahun 2019

<sup>36</sup> Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, ( Jakarta: Bumi Aksara, 2004), hal 195

pendidikan, karakter, dan lain-lain. Pada masa pertumbuhan, anak sangatlah membutuhkan bimbingan orang tua yang selalu mengarahkan anak.<sup>37</sup>

Peran orang tua dalam mendidik anak sangat penting karena juga merupakan tanggung jawab terbesarnya. Peran orang tua mendidik anak melibatkan lebih dari sekadar memberikan rasa aman dan percaya diri saja. Karena sejatinya, pendidikan pertama seorang anak dimulai dari rumah. Penelitian *National Coalition for Parent Involvement in Education* menunjukkan bahwa tidak peduli pendapatan atau latar belakang orang tua, asal mereka terlibat dalam pendidikan anak akan membuat anak lebih baik. Yakni, memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, menunjukkan perilaku yang lebih baik, dan beradaptasi dengan baik di lingkungan masyarakat.<sup>38</sup>

#### 1. Hak dan Kewajiban Orang tua Secara Yuridis

Hak dan kewajiban antara orang tua dan anak saling timbal balik yaitu kedua orang tua wajib memelihara dan mendidik anak-anak mereka sebaik-baiknya, sampai anak itu kawin atau dapat berdiri sendiri, kewajiban mana berlaku terus meskipun perkawinan antara kedua orang tua putus. Orang tua dapat mewakili dalam suatu perbuatan hukum terhadap apa yang dilakukan oleh anak yang masih dalam kekuasaannya karena anak belum mencapai 18 tahun/belum dewasa atau belum pernah menikah.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup>Hendi dan Rahmadani Wahyu Suhendi, *Pengantar Studi Sosiolog Keluarga*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000), hlm. 41.

<sup>38</sup> Al Azhar Asy Syarif “Pentingnya Peranan Orangtua dalam Mendidik Anak” <https://alazharasysyarifsumut.sch.id/pentingnya-peranan-orangtua-dalam-pendidikan-anak/> diakses pada tanggal 10 Oktober 2023 pukul 12.25

<sup>39</sup> Angly Branco Ontolay” Hak dan Kewajiban Orangtua” *Jurnal* vol. 7 No. 3 2019

## 2. Kewajiban Orangtua Menurut Islam

Mempunyai anak dan melakoni peran sebagai orang tua pastinya harus memenuhi kewajiban pada anak tersebut. Mulai dari memenuhi kebutuhan hingga mengajarkan adab-adab kepada anak. Berikut beberapa kewajiban orang tua pada anak menurut ajaran Islam.

1. Memberikan nama terbaik dan nasab yang jelas
2. Kewajiban memberi susu (ASI)
3. Memberi nafkah (makan, pakaian dll)
4. Kewajiban memberi pendidikan
5. Mengajarkan nilai sosial
6. Sabar dan memaafkan anak
7. Menikahkan anak.<sup>40</sup>

### **B. Mengurangi**

Mengurangi berasal dari kata kurang yang berarti belum atau tidak cukup dan tidak berapa<sup>41</sup>. Mengurangi adalah sesuatu kerja meminimalisir, memperkecil. Ini juga bisa berarti menjadi kurang penting. Begitu cahaya diredupkan, perannya dalam menerangi ruangan pun berkurang. Jika Anda

---

<sup>40</sup> Santoso “Kewajiban Orangtua Terhadap Anak dalam Islam”. diakses pada tanggal 10 Oktober 2023 pukul 12.55 WIB

<sup>41</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, KBBI, (Jakarta Balai Pustaka), hlm 210



melihat *pengurangan*, Anda melihat 'minis' yang berasal dari kata Latin *minus*, seperti pengurangan. Kata lain yang memiliki akar kata yang sama adalah miniatur dan sangat kecil, yang semuanya berarti sesuatu yang kecil, atau setidaknya bertubuh kecil.<sup>42</sup>

## 1. Cara mengurangi kebiasaan begadang

Kebiasaan begadang bisa berpengaruh pada fisik, salah satunya wajah yang lesu dan kantung mata yang hitam dan membesar, hipertensi, obesitas, dan penyakit lainnya. Sementara pengaruhnya pada psikis, yakni membuat kamu kesulitan berkonsentrasi, tidak bersemangat menjalani hari karena lelah, bahkan hingga depresi. Maka dari itu, berikut cara mengurangi kebiasaan begadang yang bisa diterapkan.

### a. Komitmen untuk Hidup Teratur

Bila kamu ingin mengurangi kebiasaan begadang, langkah awal yang harus dilakukan, yakni dengan berkomitmen pada diri sendiri untuk hidup lebih teratur. Biasakan diri untuk bangun dan tidur pada jam yang sama setiap harinya. Pahami jika tubuh kamu perlu jam istirahat yang cukup karena pada jam tertentu, tubuh perlu melakukan regenerasi dan detoksifikasi, di mana kedua hal tersebut bisa terjadi pada saat kamu tidur.

### b. Buat Suasana Tidur yang Nyaman

Mengurangi kebiasaan begadang perlu juga dengan membuat suasana tidur yang nyaman. Misalnya, dengan meredupkan atau bahkan mematikan

---

<sup>42</sup> "Mengurangi." *Kamus Vocabulary.com*, Vocabulary.com  
<https://www.vocabulary.com/dictionary/diminish>. Diakses 01 Februari 2024.

lampu. Dengan mematikan lampu kamar bisa menjadikan penglihatan menerima sedikit cahaya sehingga membuat mata gampang terpejam dan lebih mudah untuk terlelap. Kamu juga bisa membersihkan kamar atau rombak suasana kamar untuk menciptakan suasana tidur yang lebih nyaman.

c. Menjaga Pola Hidup Sehat

Misalnya, berolahraga secara teratur (setidaknya 20 – 30 menit per hari), memenuhi kebutuhan cairan tubuh, mengonsumsi makanan bergizi, perbanyak konsumsi buah dan sayuran, makan secara teratur, serta tidak mengonsumsi minuman beralkohol. Selain itu, hindari mengonsumsi makanan berat sebelum tidur, namun jangan tidur dengan perut kosong.

d. Merelaksasi Tubuh Serta Pikiran

Ketika ingin tidur, kamu perlu merelaksasikan pikiran, meskipun masih banyak tuntutan dari pekerjaan yang belum terselesaikan. Kamu perlu menghentikan sejenak aktivitas fisik dan juga otak yang sangat berlebihan. Hal ini dikarenakan tubuh perlu santai serta rileks agar saraf – saraf pada tubuh tidak menjadi tegang.

e. Hindari Merokok dan Minum Kopi Saat Hendak Tidur

Rokok dan kopi memiliki senyawa kafein yang bisa merangsang hormon di saraf otak untuk tidak bisa beristirahat maksimal. Maka, kamu perlu menghilangkan kebiasaan merokok serta minum kopi sebelum tidur.

f. Jangan Menonton Televisi Sampai Larut Malam

Sebisa mungkin, hindari menonton televisi hingga larut malam. Bila terlalu sering melakukan kebiasaan ini, tentu membuat kamu sulit tidur lebih

cepat. Meski acara di televisi menarik untuk ditonton, tapi kamu harus tidur dengan waktu yang cukup agar keesokan harinya tubuh bisa lebih buger.

### **C. Remaja dan Perkembangan**

Dalam buku psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak-anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama.<sup>43</sup>

Adapun tahapan usia remaja dapat dikatakan pada masa periode remaja itu berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Biasanya dapat dikategorikan remaja ketika menduduki sekolah menengah pertama dan sekolah menengah akhir, yang dalam masa-masa tersebut pemikirannya sudah terbuka dan luas. Pada masa pubertas ini, selain terjadi perkembangan fisik, biologis, terjadi juga perkembangan psikososial. Perkembangan emosi remaja menjadi salah satu ciri khas kepubertasan. Contohnya seperti rasa jatuh cinta, merasa hebat, egois, tertarik dengan lawan jenis, dan masih banyak lagi. Sehingga remaja mencari hal-hal yang cocok dan pas untuk diri dan mencari hal yang sesuai minat dan bakatnya. Pada masa inilah remaja mencari jati diri, dengan berlatih mengungkapkan apa yang mereka inginkan, memikirkan masa depan. Mengambil keputusan secara mandiri, dan memulai berpikir lebih luas.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi perkembangan*, ( Jakarta: Erlangga, 198), hlm. 206.

<sup>44</sup><https://www.kompas.com/skola/read/2022/04/21/111057269/perkembangan-remaja-defenisi-ciri-ciri-dan-tugasnya> diakses pada hari rabu pukul 21.30

*Adolescent Development* (perkembangan remaja) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya paku tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan kelainan maupun penyakit tertentu bila tidak diperhatikan dengan seksama. Maturasi seksual terjadi melalui tahapan-tahapan yang teratur yang akhirnya mengantarkan anak siap dengan fungsi fertilitasnya, laki-laki dewasa dengan spermatogenesis, sedangkan anak perempuan dengan ovulasi. Di samping itu, juga terjadi perubahan psikososial anak baik dalam tingkah laku, hubungan dengan lingkungan serta ketertarikan dengan lawan jenis.

Perubahan-perubahan tersebut juga dapat menyebabkan hubungan antara orangtua dengan remaja menjadi sulit apabila orangtua tidak memahami proses yang terjadi. Perubahan perkembangan remaja ini yang dapat diatasi jika kita mempelajari proses perkembangan seorang anak menjadi dewasa.<sup>45</sup>

#### **D. Tugas dan Tanggung Jawab Remaja**

Masa remaja tidak selalu mudah karena banyak remaja yang mengalami stress di sekolah, rumah, dan berteman. Selain itu, tuntutan agar menjadi yang terbaik bisa sangat membebani mereka. Remaja yang mampu bertanggung jawab

---

<sup>45</sup> Jose RI Batubara. "Adolescent Development (perkembangan remaja)", *Jurnal* vol. 12 no.1, Juni 2010

bisa mendapatkan bantuan di berbagai tempat dengan berbagai cara, pada dasarnya remaja yang mengenal diri sendiri dan mematuhi aturan. Hal-hal yang harus diperhatikan yaitu:

1. Bersikap jujur kepada orang lain dan orangtua karena dengan bersikap jujur kepada orangtua, anak akan beritahu mana yang baik dan buruk dan juga untuk membangun komunikasi yang baik dengan mereka.
2. Jalanilah hubungan yang baik dengan orangtua karena orangtua akan menghargai anak jika mau menyediakan waktu untuk menceritakan apa yang sedang dialami.
3. Perlakukan orang lain seperti diri sendiri seperti berempati untuk membantu meningkatkan kesehatan emosional dan membangun persahabatan.
4. Belajar dengan tekun, berarti berusaha keras dan akhirnya berhasil.<sup>46</sup>

Dengan demikian, bertanggung jawab merupakan sesuatu yang harus diyakini dan dihayati dalam hidup dan menjadi pendorong seseorang dalam bertindak dan bersikap tanggung jawab di tangan-tengah masyarakat. Adapun supaya remaja bisa menjalankan bertanggung jawab dengan saling berbuat baik dan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **1. Kedudukan Remaja Dalam Islam**

Remaja muslim mempunyai tugas yang berat dan kewajiban yang besar terhadap diri, agama dan umatnya serta berkarakter Ashabul Kahfi dan beriman

---

<sup>46</sup> Agus AP. "Menumbuhkan Sikap Bertanggung Jawab Bagi Remaja Masa Kini", *Radar Semarang*, tanggal 3 November 2022

kepada Allah Swt dan menjadi pribadi yang positif di mata All. Suatu kewajiban yang akan menyingkap eksistensinya. Syaikh al Qaradhawi, dalam *Wajibu syababul muslimul yaum* (1988) menguraikan ada empat amanah sebagai prioritas muslim muda bagi masa depan Islam.

1. Memahami Islam secara integral, tidak parsial. Realitas saat ini membuktikan bahwa agama dipermainkan dan diposisikan tak lebih seperti komoditas yang bisa dieksploitasi seenaknya untuk menghasilkan keuntungan materi. Ajaran agama dipilah-pilah semaunya; mana yang sesuai dengan hawa nafsu dan kepentingannya dijalankan. Namun, jika ada ajaran agama yang bertabrakan dengan kepentingan duniawinya, maka dicampakkan.
2. Mengamalkan Islam. Islam menghendaki pengetahuan yang menembus ke lubuk hati dan lalu menggerakkannya untuk beramal.
3. Mengajak orang lain berislam secara integral (berdakwah). Tidaklah cukup seorang muslim itu shalih bagi pribadinya sendiri. Tapi ia juga diberi tugas untuk mengajak orang lain kepada keshalihan.
4. Memiliki soliditas dan solidaritas. Karena tugas dakwah itu tidak bisa dilakukan secara individu melainkan harus berlandaskan amal jama' (team work), maka sebaiknya remaja itu melengkapi pemahaman yang benar,

mengamalkan Islam dan berdakwah dengan sikap tolong menolong di antara sesama dan memiliki rasa saling keterikatan.<sup>47</sup>

## **E. Begadang**

### **1. Pengertian Begadang**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) begadang adalah tidak tidur atau terjaga sampai tengah malam" tengah malam ada yang didalam maupun luar ruangan begadang yang dimaksud disini adalah diatas pukul 23.00.<sup>48</sup> Begadang yang dimaksud adalah ada yang di dalam ruangan menonton TV sambil minum kopi sehingga tidak mengantuk dan ada juga remaja begadang yang diluar ruangan dengan main game dan main gitar dengan teman-temannya.

Begadang adalah keadaan seseorang berjaga tidak tidur sampai larut malam, sehingga di waktu pagi dalam keadaan mengantuk.<sup>49</sup> Berbeda dengan insomnia insomnia adalah masalah kesehatan sehingga seseorang mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari. Sebagian para medis melakukan penelitian terkait pengaruh insomnia dalam penelitiannya orang yang tidak tidur selama 100-120 jam. Beberapa dampak yang disebabkan oleh insomnia yakni penyakit vertigo, hilangnya sedikit kesadaran, hilangnya sensitifitas kulit, meningkatnya perasaan cemas, hingga berhalusinasi.<sup>50</sup> Sedangkan beberapa dampak yang disebabkan

---

<sup>47</sup> <https://news.detik.com/opini/d-1754567/prioritas-tugas-pemuda-dalam-islam>, *Detiknews* diakses pada tanggal 9 Januari 2024

<sup>48</sup> <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apa-pengertian-begadang> diakses pada tanggal 7 oktober 2023 pukul 19.31 WIB

<sup>49</sup> <https://www.kbbi.web.id/begadang> , diakses pada 03 Maret 2023 pukul 14:01 WIB

<sup>50</sup> Thal" at Muhammad Afifi Salim, *Dahsyatnya Kekuatan Bangun Pagi* (Solo: Nabawi, 2012), hlm. 102-103

oleh begadang akan berpengaruh kepada kondisi emosi, kemampuan kognitif, dan fungsi otak.<sup>51</sup>

Sebagian besar remaja masih mengabaikan mengenai pola tidur sehat dan menggunakan jam tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhan untuk memenuhi kualitas tidurnya. Hal ini dilakukan di luar ruangan seperti main game menggunakan gadget sebelum tidur, merokok dan kurangnya pemahaman mengenai dampak yang akan terjadi jika terlalu sering begadang.<sup>52</sup>

## **2. Ciri- Ciri Orang Begadang**

Begadang bukan cuma buruk bagi kesehatan, tetapi juga bisa merusak penampilan. Kebiasaan begadang pun identik dengan bangun kesiangan, sehingga tubuh justru semakin lemas sepanjang hari. Berikut adalah ciri-ciri orang begadang

### **a. Mudah lapar (mudah gemuk)**

Jika orang-orang yang suka bangun pagi lebih rajin untuk sarapan, berbeda dengan mereka yang bangun kesiangan karena telah begadang. Karena tidur terlalu malam, orang yang suka begadang pun cenderung malas sarapan dan suka ngemil tengah malam. Akibatnya Kebiasaan melewatkan sarapan dan ngemil sembarangan pun membuat orang yang suka begadang lebih mudah lapar sekaligus meningkatkan berat badan.

---

<sup>51</sup> <https://www.alodokter.com/banyak-kondisi-buruk-menanti-anda-karena-efek-begadang>, diakses pada 3 Maret 2023 pukul 14:04 WIB

<sup>52</sup> Danar Lingga Maulana “Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja” *Jurnal Jurnal Sketsa*, Vol. 4 No. 2 September 2017 hlm 54



b. Cenderung Mendengkur

Sebuah penelitian menyebutkan kalau pola makan orang yang suka begadang juga memengaruhi kadar kolesterol dalam tubuhnya. Pengaruh kolesterol jahat itu ternyata melebar sampai kebiasaan mendengkur ketika tidur. Karena lemak di sekitar leher mengganggu saluran pernapasan. Sehingga begadang juga bisa memicu kondisi apnea tidur - napas berhenti selama 10 detik ketika tidur.

c. Ingatan Buruk

Ketika tidur, otak bekerja untuk memilah memori mana yang harus disimpan dan dibuang. Tetapi akibat begadang, kinerja otak tersebut terganggu. Itulah sebabnya kenapa orang-orang yang suka begadang banyak yang mudah lupa dan ingatannya sangat buruk.

d. Pegal- Pegal

Tidur juga merupakan cara tubuh 'menyembuhkan' organ dalam dan luar yang terlalu letih. Sekitar pukul empat pagi, tubuh yang berada dalam keadaan bangun dan sadar mengeluarkan molekul anti inflamasi yang menurunkan rasa sakit dan pegal. Jika orang yang suka bangun pagi bisa mendapatkan manfaat tersebut, mereka yang begadang justru melewatkan kesempatan 'penyembuhan' gratis dari tubuhnya. Sehingga badan akan tetap pegal-pegal dan kesakitan.

e. Mudah Depresi

Selain mengontrol nafsu makan dan memori, tidur juga mengatur kerja hormon. Jika jadwal tidur maupun bangun begitu terlambat, hormon-hormon pun akan terganggu. Akibatnya, orang yang suka begadang mungkin menikmati aktivitasnya di malam hari, tetapi mereka berisiko besar terserang depresi.<sup>53</sup>

### 3. Faktor Penyebab Begadang

Tidak dapat dipungkiri sebagian masyarakat khususnya kalangan remaja masih mengabaikan masalah pola pola tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti belajar sampai larut malam. Penggunaan *gadget* sebelum tidur, lingkungan, gaya hidup, menyaksikan siaran televisi hingga larut, berlebihan dalam bermain game, terlalu banyak masalah yang hanya dipikirkan.<sup>54</sup> Faktor penyebab begadang adalah sebagai berikut:

a. Smartphone

Tidak bisa dipungkiri hampir semua orang pasti memiliki smartphone dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga orangtua, tidak hanya memiliki satu smartphone bahkan lebih dari itu. Penggunaan smartphone yang sudah mewabah diseluruh dunia menyebabkan dampak positif dan

---

<sup>53</sup> Ciri- Ciri Orang yang Suka Begadang. (2019 Agustus 13). Diakses pada 4 Februari 2024) artikel ilmiah <https://www.merdeka.com/sehat/ciri-ciri-orang-yang-suka-begadang.html?.tsrc=rtlde/?format=rss>

<sup>54</sup> <https://www.kompasiana.com/renisulistiyawati/5905a381769773c77b8835de/4-penyebab-utama-begadang-kamu-harus-tau> , diakses pada pada 3 Marei 2023 pukul 14.00 WIB

negatif. Hal itu disebabkan karena mudahnya mendapat berita dan hal-hal baru membuat para pengguna tidak ingin melepaskan smartphone bahkan disaat waktu tidur.

b. Televisi

Mungkin tidak jauh berbeda dengan Smartphone, Televisi juga memiliki pengaruh terhadap porsi tidur manusia. Hal itu disebabkan karena fungsi dari keduanya sama-sama memberikan informasi dan membuat kita lupa waktu. Karena terlalu asik menonton Televisi terkadang kita lupa dengan kegiatan-kegiatan lainnya, seperti sedang memasak, mencuci, bahkan tidur sekalipun, dan hal itu membuat kita menjadi lupa untuk menjaga porsi tidur kita yang dimana hal itu sangat tidak baik bagi kesehatan.

c. Game

Game mungkin lebih terfokuskan pada anak-anak hingga remaja, namun tidak bisa dielakkan bila kalangan dewasa maupun tua juga menyukai permainan ini. Terkhusus bagi anak-anak dan remaja, game bisa diibaratkan kebutuhan bagi mereka. Hal ini dapat dilihat dari keinginan yang cukup besar mereka yang mana masih menggunakan seragam sekolah, sudah banyak duduk dengan rapi didepan layar komputer hingga berjam-jam. Tidak heran, bahkan mereka tidak pulang kerumah hanya karena ingin menuntaskan permainan mereka hingga level yang tidak ditentukan. Dan begadang sudah menjadi hal biasa bagi mereka, mereka menganggap hal itu wajar dan biasa karena untuk kesenangan semata. Namun, mereka tidak tahu dampak buruk dari begadang untuk kesehatan.

d. Banyak Pikiran Atau Masalah

Ini mungkin lebih terfokuskan pada mereka yang menginjak usia remaja, dewasa hingga orang tua. Tapi tidak bisa dielakkan pula bahwa anak-anak pun bisa mengalami hal ini karena proses interaksi yang cukup signifikan. Kebanyakan dari kita menghadapi masalah bukan segera diselesaikan justru dijadikan sebagai bahan pikiran. Hal ini sudah lazim dikalangan kita, dimana banyak orang yang mengurangi porsi tidur (begadang) hanya karena memikirkan masalah yang kita hadapi. Sebenarnya semua masalah memiliki jalan keluarnya, tergantung bagaimana kita menghadapi dan mencari jalan keluar itu sendiri.<sup>55</sup>

#### 4. Dampak Begadang

a. Dampak Positif Begadang

Pola tidur yang sehat sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur yang cukup dapat membantu memperbaiki sistem kekebalan tubuh, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, memperbaiki konsentrasi dan daya ingat, serta menjaga kesehatan mental. Namun di beberapa kasus begadang memang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang penting. Manfaat begadang juga dapat memberikan keuntungan tersendiri pada kehidupan seseorang. Berikut adalah dampak positif begadang.

---

<sup>55</sup> Reni Sulistiya Wati. “4 Penyebab Utama Begadang” <https://www.kompasiana.com/renisulistiyawati/5905a381769773c77b8835de/4-penyebab-utama-begadang-kamu-harus-tahu> Diakses pada tanggal 8 Januari 2024 pukul 14.32 wib

1. Meningkatkan Produktivitas
  2. Meningkatkan Kreativitas
  3. Menyelesaikan tugas yang tertunda
  4. Meningkatkan kemampuan Multitasking (melakukan beberapa tugas sekaligus)
  5. Meningkatkan kewaspadaan
- b. Dampak Negatif Begadang

Dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan begadang antara lain:

1. Obesitas

Tidur merupakan waktu istirahat yang akan dimanfaatkan oleh tubuh untuk memulihkan energi serta memproduksi hormon tertentu. Contoh hormon yang diproduksi ketika tubuh sedang tidur adalah hormon pengatur rasa lapar dan kenyang yaitu hormon gherlin dan leptin. Ketika dipaksa untuk begadang, tubuh tidak memiliki waktu yang cukup untuk memproduksi hormon tersebut. Akibatnya, tubuh akan mudah merasa lapar sehingga membuat konsumsi makanan tidak terjaga.

## 2. Meningkatkan resiko diabetes

Penyakit diabetes akan meningkat risikonya apabila Anda sering begadang dalam jangka waktu lama. Pasalnya, kurang tidur dalam kurun waktu 3 hari berturut-turut akan membuat metabolisme tubuh terganggu, salah satunya yaitu sekresi hormon insulin karena hormon insulin ini berperan dalam mengatur kadar gula darah pada tubuh. Apabila sekresi hormon insulin terganggu, kadar gula darah akan menumpuk dan memicu terjadinya penyakit diabetes.

## 3. Melemahkan otak

## 4. Meningkatkan resiko penyakit stroke

## 5. Penyakit jantung

## 6. Sistem kekebalan tubuh melemah

Begadang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Kurangnya waktu istirahat mengganggu produksi sitokin, senyawa yang membantu melawan infeksi. Dengan sistem kekebalan yang tidak optimal, remaja lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> Dampak Negatif Begadang Bagi Remaja. (2023 Desember 1). Diakses pada 4 februari 2024) dari berita <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/dampak-negatif-begadang-bagi-remaja/#:~:text=Begadang>

## 7. Gelisah dan depresi.<sup>57</sup>

Adapun menurut Healthline bahwa resiko penyakit pada remaja yang begadang dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang mengatur nafsu makan dan metabolisme. Remaja yang kurang tidur dari 8 jam cenderung mengalami peningkatan rasa lapar dan nafsu makan. Remaja juga cenderung menginginkan makanan tinggi kalori, begadang juga menyebabkan peradangan kronis karena otak dan tubuh dibiarkan dalam keadaan stress terus menerus.<sup>58</sup>

Desi Nurbaiti dalam jurnalnya mengatakan bahwa efek begadang memicu ketidakseimbangan terhadap ritme sirkadian dengan fisik manusia saat manusia menjalani aktivitas sehari-hari. Ritme sirkadian adalah siklus biologis yang dijalani oleh tubuh manusia selama 24 jam yang dapat berdampak pengaruh terhadap tubuh manusia di sistem fungsional. Di dalam otak terdapat jam sirkadian yang berfungsi mengatur temperatur tubuh, produksi insulin, pengaturan kadar glukosa tubuh, dan juga pengaturan pola makan. Aterosklerosis adalah penyakit dimana pada dinding pembuluh darah mengalami pengerasan. Ada beberapa masalah kesehatan yang lain, seperti kesehatan kulit berkurang, sistem kekebalan tubuh menurun, diabetes, obesitas, gangguan sistem kardiovaskuler atau disebut juga sistem peredaran darah, gangguan pencernaan, gangguan

---

<sup>57</sup> Dyah Mulyaningtyas "7 dampak sering begadang bagi anak muda" diakses pada tanggal 12 Oktober 2023 pukul 19.10 WIB

<sup>58</sup> Healthline "Dampak Kebiasaan Begadang" <https://kompas.com/health/read/23A03210000868/dampak-kebiasaan-begadang-pada-remaja> diakses pada tanggal 12 Oktober 2023 pukul 19.19 WIB

neurologis, gangguan pernapasan, gangguan sistem reproduksi, dan juga gangguan psikologis.<sup>59</sup>

c. Dampak Begadang Berdasarkan Agama

Selain memberikan efek negatif secara langsung, begadang juga memberikan efek yang tidak langsung seperti stress dan depresi, mudah marah, dan gelisah. Selain itu begadang juga dapat menyebabkan penyakit jangka panjang seperti hipertensi, penyakit jantung, resiko stroke, diabetes, obesitas, alzheimer, dan kardiovaskuler. Pengaruh pada hormon seperti hormon pertumbuhan menurun, gairah sex menurun. Sudah jelas bahwa begadang banyak memberikan efek negatif terhadap tubuh kita. Di dalam islam, begadang dibagi menjadi dua, yaitu begadang disertai ngobrol dan begadang yang tidak disertai ngobrol. Hukum begadang di dalam islam yaitu bisa makruh, ketika digunakan untuk hal-hal yang mubah dan bisa juga haram, ketika digunakan untuk hal-hal yang dilarang.

Adapun dampak begadang menurut agama adalah sebagai berikut

1. Memaksiati Rasulullah
2. Menyelisihi sunnah kauniyah Allah
3. Menyia-nyiakan shalat malam dan subuh
4. Memudhorotkan badan dan jiwa

---

<sup>59</sup> Desi Nurbaiti”Perancangan Komik Web Tentang Bahaya Begadang Bagi Kesehatan Tubuh”efek+begadang+bagi+tubuh&btnG=#d=gs\_qabs&t=1700454710659&u=%23p%3D6D3R06KPjS4J diakses pada tanggal 20 November 2023 pukul 11.30 wib



5. Menimbulkan berbagai macam penyakit
6. Terhalang mendapat faedah di malam hari
7. Menyia-nyiakan perkara pekerjaan<sup>60</sup>

#### d. Dampak Begadang Berdasarkan Sosial

Begadang juga diketahui dapat memberi dampak buruk bagi kehidupan sosial, dikatakan bahwa orang-orang yang kurang tidur memiliki kecenderungan lebih besar untuk merasa kesepian. Mereka juga cenderung kurang berinteraksi dibandingkan orang-orang yang mendapatkan tidur cukup. Tak hanya itu, orang-orang yang kurang tidur biasanya dianggap tidak menarik secara sosial oleh orang lain. Kondisi ini dapat semakin memperburuk perasaan terisolasi secara sosial yang mungkin sebelumnya sudah ada.<sup>61</sup> Berikut dampak begadang pada kehidupan sosial

##### 1. Penurunan Kualitas Interaksi Sosial

Begadang dapat menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung, kurang sabar, dan sulit berkonsentrasi yang dapat mempengaruhi kualitas interaksi sosialnya.

##### 2. Kurangnya Kewaspadaan dan Fokus

---

<sup>60</sup> Begadang dalam Islam. (2016 September 5). Diakses pada 4 Februari 2024) dari Artikel <https://medium.com/gamaisitb/begadang-dalam-islam-8a68bc8f26a4>

<sup>61</sup> Indira Rezkisari “Kurang Tidur Kacaukan Kehidupan Sosial”. <https://ameera.republika.co.id/berita/pdh5ey328/kurang-tidur-bisa-kacaukan-kehidupan-sosial-anda>. Diakses pada tanggal 4 Februari 2024 pukul 11.50 WIB

Begadang dapat mengakibatkan penurunan tingkat kewaspadaan dan kesulitan fokus yang dapat meningkatkan resiko kecelakaan saat berkendara atau bekerja sehingga dapat juga mempengaruhi pada sosial.

begadang pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan pribadi, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan masyarakat dan keselamatan publik. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup dan pola tidur yang sehat pada kalangan remaja.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

Adapun hasil penelitian yang memiliki keterkaitan dalam permasalahan di penelitian ini ialah mengenai Bimbingan Orangtua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah. Ada berbagai hasil penelitian yang memiliki keterkaitan dengan judul penulis ialah

<b>No</b>	<b>Identitas Peneliti</b>	<b>Judul Peneliti</b>	<b>Hasil Peneliti</b>
1.	Nama: Imamul Arifin, Agung Nugraha Jenis Penelitian: Kualitatif  Jurnal:  Dampak Begadang Terhadap Mental	Dampak Begadang Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kecamatan Mojosari	Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan memberikan saran untuk mengurangi begadang serta menerapkan pola tidur sesuai tuntutan nabi dan mengatur konsumsi makanan yang bermanfaat agar membantu proses percepatan tidur.

	Yogyakarta Tahun: 2021		
2.	Nama: Nugraha Yogis Pratama Putra, Merry Tania, Danar lingga Maulana  Jenis Penelitian: Penelitian Kualitatif  Jurnal: Jurnal Sketsa 4 (2)  Tahun: 2017	Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja	Hasil penelitian tersebut  menunjukkan bahwa memberikan informasi dan himbauan melalui perancangan iklan layanan masyarakat mengenai dampak dari kebiasaan begadang dengan harapan mampu meningkatkan kesadaran remaja agar lebih peduli terhadap pola tidur sehat.
3.	Nama: Danang Fahturosi, jenis penelitian: kualitatif, Jurnal:  Tahun: 2021	Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Dan Kesehatan	Hasil penelitian ini adalah dengan cara melakukan iklan layanan masyarakat dalam bentuk informasi visual dengan menggunakan media pendukung yang sering ditemui dan biasa digunakan oleh remaja yaitu: poster, banner, iklan media sosial, dan stiker agar remaja dapat lebih peduli terhadap pola hidup sehat.

1. Persamaan penelitian Imamul Arifin, Agung Nugraha dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang begadang, Perbedaan penelitian Imamul Arifin hanya membahas tentang dampaknya saja

tanpa ada penyebabnya sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang penyebab begadang dan mengarah kepada bimbingan orangtua.

2. Persamaan penelitian Nugraha Yogis dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang begadang. Adapun perbedaannya yaitu Nugraha Yogis merancang kepada fenomena yang terjadi di masyarakat khususnya usia remaja yang sering mengabaikan pola tidurnya dan data yang diperoleh diolah menjadi iklan, sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang apa saja penyebab remaja begadang dan mengarah kepada bimbingan orangtua.
3. Persamaan penelitian Danang Fahturosi dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang begadang. Adapun perbedaannya yaitu Danang Fahturosi membahas tentang dampaknya saja tidak dengan penyebabnya, sedangkan pada penelitian ini membahas tentang kebiasaan begadang yang berasal dari pengaruh teman.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini berada di Desa Tolang Kecamatan Aek bilah. Alasan saya melakukan penelitian ini dikarenakan para remaja di Desa Tolang Kec. Aek Bilah memiliki perilaku yang kurang baik menurut pandangan masyarakat. Beberapa faktor diantaranya sebagian kelompok remaja yang membuat kegiatan yang mengganggu waktu tidur masyarakat seperti bergitar di malam hari sehingga menimbulkan keributan. Dan ada yang bermain game online hingga larut malam sehingga orangtua resah menunggu anaknya yang tak kunjung pulang dan perilaku menyimpang lainnya seperti mencuri hewan ternak sehingga warga keresahan. Dalam hal ini, peneliti melihat fenomena atau keadaan tersebut terjadi di Desa Tolang Kec. Aek Bilah Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.

##### **2. Waktu Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian tentang Bimbingan Orangtua dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja di Desa Tolang kecamatan Aek Bilah menggunakan waktu mulai dari bulan Juli 2023 sampai dengan Februari 2024 dengan rincian sebagai berikut pengajuan judul dari bulan Juni 2022 sampai Juli 2022 bimbingan proposal dari bulan September 2022 sampai Oktober 2023 disebabkan suatu hal karena pergantian pembimbing

2 yang melanjutkan studi ke luar kota dan peneliti melaksanakan kkl kemudian seminar proposal bulan November 2023 dan penelitian bulan November 2023 sampai Februari 2024.

## **B. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah manusia dan sosial, bukan mendeskripsikan bagian permukaan dari suatu realitas sebagaimana dilakukan penelitian kuantitatif.<sup>62</sup>

Penelitian kualitatif yakni suatu penelitian yang bertujuan untuk memahami kejadian yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku dan tindakan dengan cara mendiskripsikan kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang bersifat alami dan berbagai metode alamiah.

Pada penelitian kualitatif, dikaji semakin dalam, teliti, dan tergali suatu data yang didapatkan, maka semakin baik kualitas penelitian tersebut. Dari segi besarnya objek penelitian, metode penelitian kualitatif memiliki objek yang lebih sedikit dibandingkan dengan penelitian kuantitatif, sebab lebih mengutamakan kedalaman data.

Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapat pemahaman yang sifatnya umum terhadap kenyataan sosial dari perspektif partisipan. Pemahaman tersebut tidak ditemukan terlebih dahulu, tetapi diperoleh setelah melakukan analisis

---

<sup>62</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm 85

terhadap kenyataan sosial yang menjadi fokus penelitian, dan kemudian ditarik kesimpulan berupa pemahaman umum tentang kenyataan-kenyataan tersebut.<sup>63</sup>

### **C. Informan Penelitian**

Informan penelitian adalah orang yang dapat memberikan informasi tentang objek penelitian guna kebutuhan data yang diperlukan dalam penelitian.<sup>64</sup>

Pada penelitian ini, yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah adalah seluruh masyarakat yang dapat memberikan informasi atau penjelasan tentang apa yang dibutuhkan peneliti dalam penyelesaian skripsi mengenai kegiatan yang dilakukan remaja pada saat begadang yang berada di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah.

### **D. Sumber Data**

Sumber data pada penelitian ini di dapat dari subjek penelitian, subjek penelitian disini dipertimbangkan berdasarkan ketentuan dari pihak peneliti.<sup>65</sup>

Sumber data yang dipakai pada riset ini meliputi dari dua bagian, yaitu data primer dan data sekunder:

1. Sumber Data Primer, ialah data inti yang menjadi data penting dalam penelitian, dan data tersebut didapatkan langsung dari subjek penelitian. Maka dalam penelitian ini sumber data primer yaitu 6 orang remaja laki-laki beserta 12 orangtua dari remaja yang begadang.

---

<sup>63</sup> Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hlm.26.

<sup>64</sup> Ichwansyah Tampubolon, *Metodologi Studi Keislaman*, (Yogyakarta: UAD Press, 2018), hlm.220-221.

<sup>65</sup> S. Nasution, *Metode Naturalistik Kualitatif*, (Bandung: Tarsito, 1992), hlm. 53.

2. Sumber Data Sekunder, ialah sumber data yang peneliti peroleh dari Tokoh Agama, Tokoh Masyarakat, dan Kepala Desa yang berjumlah 3 orang.

### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Untuk mengumpulkan data dari penelitian lapangan ini dapat dilakukan dengan:

1. Metode Observasi

Observasi adalah sebagai aktivitas mencatat suatu gejala dengan bantuan instrumen-instrumen dan merekamnya dengan tujuan ilmiah atau tujuan lain.

Ada 2 macam observasi yaitu:

- a) Observasi partisipan (participant observation). Observasi partisipan yaitu suatu bentuk observasi dimana pengamat secara teratur dalam berpartisipasi dan terlibat dalam kegiatan yang diamati.
- b) Observasi non partisipan (nonparticipant observation). Observasi non partisipan yaitu suatu bentuk observasi dimana peneliti tidak terlibat langsung dalam kegiatan, atau dapat juga dikatakan juga dengan pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang diamatinya.

Jenis observasi dalam penelitian ini menggunakan jenis observasi partisipan atau langsung. Karena Observasi ini bisa diamati ketika saya pulang ke desa Tolang saya berkesempatan mengamati apa saja kegiatan yang dilakukan remaja pada saat begadang.



## 2. Wawancara

Wawancara merupakan dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Menurut Burhan Bungin wawancara adalah sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai.<sup>66</sup> Tujuan dari wawancara adalah untuk mendapatkan informasi dimana saat pewawancara melontarkan pertanyaan-pertanyaan untuk dijawab oleh orang yang diwawancarai. Secara umum dikenal dua macam pedoman wawancara yaitu sebagai berikut:

- a. Pedoman wawancara terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci item demi item lengkap dengan alternatif jawabannya.
- b. Pedoman wawancara tidak terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang hanya memuat garis-garis besar yang akan ditanyakan ketika dilapangan.

Adapun wawancara yang dipakai dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur, yaitu pedoman wawancara yang hanya memuat garis-garis besar yang akan ditanyakan ketika dilapangan.

---

<sup>66</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian*, (Bandung: Raja Grafindo Persada 2007), hlm 121

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sumber data atau jumlah yang ada di desa data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, yakni berupa gambar yang dapat memberikan informasi untuk proses penelitian. Yakni mengumpulkan data-data yang sesuai dengan penelitian penulis yaitu tentang Bimbingan Orangtua dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja di Desa Tolang Kecamatan Aek. Bilah.

#### **F. Teknik Analisa Data**

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan pengumpulan data yang bermacam-macam. Analisis data dilaksanakan di waktu penelitian terjadi, serta disaat sesudah berakhir pengumpulan data pada waktu tertentu. Analisis data adalah proses mencari dan mengedit data secara sistematis dari sumber seperti wawancara dan catatan lapangan agar mudah dipahami dan dibagikan hasilnya kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, memecahnya menjadi blok-blok, mensintesiskannya, mengkategorikannya berdasarkan pola, memilih apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan menarik kesimpulan yang dapat dibagikan kepada orang lain.<sup>67</sup>

Analisis data meliputi dari tiga jalur pelaksanaan terjadi dengan berkesinambungan, yaitu:

---

<sup>67</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hlm. 244.

### 1. Reduksi Data

Data lapangan harus kaya, rinci dan dicatat dengan hati-hati. Seperti disebutkan sebelumnya, semakin banyak waktu yang dihabiskan seorang peneliti di lapangan, semakin besar volume dan kompleksitas data. Oleh karena itu perlu segera dilakukan analisis data, yaitu mereduksi (menyimpulkan dan memilah) data tersebut.<sup>68</sup>

### 2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menampilkan data. Dalam penelitian kualitatif, data dapat disajikan dalam bentuk bagan, ringkasan, dan hubungan antar kategori. Penyajian data memudahkan untuk memahami situasi saat ini dan merencanakan tindakan di masa depan berdasarkan data yang ditemukan. Selain menggunakan teks naratif, ada baiknya untuk menyajikan data dalam matriks atau bagan.

### 3. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian kualitatif adalah penemuan baru yang belum pernah ada sebelumnya. Temuan dapat berubah deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

---

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hlm. 249.

## G. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep keabsahan kesahihan (validitas) dan keandalan (reabilitas). Penelitian kualitatif memerlukan jaminan keabsahan data sehingga penelitian dapat dipertanggungjawabkan hasilnya dari berbagai aspek dalam penelitian. Teknik yang digunakan berupa ketekunan dan pengamatan dan kecukupan referensi.<sup>69</sup> Adapun teknik keabsahan data pada penelitian ini adalah:

### 1. Ketekunan Pengamatan

Peneliti melaksanakan proses mengamati dan menelaah sehingga menemukan keabsahan data bahwa mereka benar-benar melakukan begadang sampai tengah malam. Dengan kata lain, keperluan teknik ini untuk memuat agar peneliti mampu menguraikan apa saja yang dilakukan remaja pada saat begadang sehingga memperoleh keabsahan data. Dengan kata lain keperluan teknik ini untuk memuat agar peneliti mampu menguraikan apa saja yang dilakukan remaja pada saat begadang.

### 2. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.

Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu penelitian

---

<sup>69</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hlm. 270.

sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan. Dengan kata lain bahwa dengan triangulasi peneliti dapat me *recheck* temuannya dengan jalan membandingannya dengan berbagai sumber' metode' atau teori. Untuk itu maka peneliti dapat melakukannya dengan jalan

- a. Mengajukan berbagai macam variasi pertanyaan
- b. Mengeceknnya dengan berbagai sumber data
- c. Memanfaatkan berbagai metode agar pengecekan kepercayaan data dapat dilakukan.<sup>70</sup>

Jadi yang dimaksud triangulasi adalah membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian hal itu dapat dicapai dengan jalan membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara' membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi' membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu' membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa' orang yang berpendidikan menengah atau tinggi' orang

---

<sup>70</sup> Moleong *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 330-332.

pemerintahan' membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Temuan Umum**

##### **1. Sejarah Desa Tolang**

Desa Tolang pada tahun 1810 dulu sebelum dikuasai oleh seorang raja bernama Jaburangan Ritonga. Raja itu mempunyai tujuh anak yang bertempat tinggal di kerajaan yang bernama luat Urung. Kemudian setelah ketujuh anak raja sudah dewasa mereka berniat untuk memperluas wilayah. Berselang waktu ketujuh anak raja beserta masyarakatnya pergi meninggalkan kerajaan luat Urung menuju ke tempat wilayah masing-masing untuk memperluas wilayah sehingga kerajaan luat Urung tersebut menjadi tanah tak bertuan (kosong).<sup>71</sup>

Tahun 1845 Desa Tolang (wilayah kerajaan luat Urung) dimasuki oleh 5 marga yaitu Sinaga, Hasibuan, Batubara, Pangaribuan, dan Pasaribu secara bersamaan dan mereka menetap tinggal dan membuka lahan tepatnya di Lobu (wilayah kerajaan luat urung) dan seiring berjalannya waktu cerita menyebar sehingga ketujuh anak raja Jaburangan Ritonga mengetahui bahwasanya wilayah luat urung sudah berpenghuni sehingga mereka memutuskan untuk kembali lagi ke kerajaan luat Urung. Setelah beberapa tahun anak raja menetap disana kelima marga tersebut tidak nyaman dengan

---

<sup>71</sup> Robet Hasibuan Tokoh Adat Masyarakat *wawancara* Rabu 6 Desember 2023 pukul 11.00 WIB

kehadiran anak-anak dari raja sehingga mereka memutuskan untuk pindah secara bersamaan ke tempat yang tidak jauh dari lobu dan membuat desa baru yang dinamakan Desa Tolang.<sup>72</sup>

## 2. Letak Geografis

Luas Wilayah Desa Tolang yaitu 27 Km<sup>2</sup> dengan Jarak dari pusat Kecamatan 7 Km<sup>2</sup>, Jarak dari pusat Kota 99 Km<sup>2</sup>, Jarak dari Ibukota ke Kabupaten 70 Km<sup>2</sup>, dan Jarak dari Ibukota ke Provinsi 347 Km<sup>2</sup>.

Desa Tolang terletak di dalam wilayah Kecamatan Aek Bilah kabupaten Tapanuli Selatan yang berbatasan dengan:

- a. Sebelah utara berbatasan dengan Desa Ulumamis
- b. Sebelah selatan berbatasan dengan Desa Biru
- c. Sebelah barat berbatasan Desa Sibargot
- d. Sebelah timur berbatasan Desa Sibio-Bio

Desa Tolang terbagi menjadi empat perkampungan antara lain:

- a) Tolang Dolok
- b) Tolang Godang
- c) Tolang Julu

---

<sup>72</sup> Robet Hasibuan Tokoh Masyarakat wawancara Rabu 6 Desember 2023 pukul 11.00 WIB



d) Tolang Gunung<sup>73</sup>

### 3. Kondisi Demografis

Desa Tolang merupakan salah satu Desa yang berada didalam Kecamatan Aek Bilah Kabupaten Tapanuli Selatan Provinsi Sumatera Utara. Mempunyai luas sekitar 27 Km<sup>2</sup>. Berdasarkan data demografis yang diperoleh dari Kepala Desa Tolang jumlah penduduk desa Tolang sebanyak 1.035 jiwa. Keseluruhan jumlah penduduk tersebut terdiri dari jumlah penduduk laki-laki sebanyak 508 jiwa dan jumlah penduduk perempuan sebanyak 527 jiwa. Sedangkan jumlah rumah tangga yang ada di desa Tolang sebanyak 272 rumah tangga.<sup>74</sup>

### 4. Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana yang ada di desa Tolang dalam beberapa aspek masih kurang memadai karena sarana dan prasarana hanya mencakup yang sifatnya sederhana saja. Sarana dan prasarana yang ada di desa Tolang terdiri dari beberapa fasilitas sebagai berikut.

#### a. Pendidikan

Sarana dan prasarana pendidikan yang baik sistem dan kegiatan belajar mengajar juga berjalan dengan baik karena didukung dengan adanya tenaga

---

<sup>73</sup> Jana Tua Ritonga kepala Desa Tolang. *Wawancara* Selasa 5 Desember 2023 pukul 10.00 WIB

<sup>74</sup> Jana Tua Ritonga kepala Desa Tolang. *Wawancara* Selasa 5 Desember 2023 pukul 11.00 WIB

pengajar dan sekolah tersebut merupakan sekolah negeri. Adanya 1 taman kanak-kanak dan 2 sekolah dasar tersebut pendidikan dasar sudah dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat yang ada di desa Tolang. Namun apabila ingin melanjutkan kejenjang yang lebih tinggi penduduk desa Tolang belum terfasilitasi dengan baik sehingga harus melanjutkan pendidikan ke desa lain bahkan sampai harus ke luar kota untuk melanjutkan pendidikan. Akan tetapi karena pendidikan yang kurang memadai dan banyak juga orangtua dari remaja ini yang pendidikannya hanya sampai sekolah dasar saja makanya mereka tidak mau tau tentang bahaya begadang dan mereka tidak melihat secara jauh apa akibat dari anak-anak mereka yang begadang.

b. Tempat Ibadah

Penduduk desa Tolang cukup beragam namun mayoritas penduduk desa Tolang menganut agama Islam. Berdasarkan data monografi desa Tolang sebanyak 1.010 jiwa menganut agama Islam dan 25 jiwa menganut agama Kristen. Tempat ibadah di desa Tolang sudah cukup memadai dengan adanya 4 masjid. Untuk penduduk yang beragama Kristen juga sudah tersedia 1 bangunan gereja yang berada di desa Tolang Godang.

c. Kesehatan

Sarana dan prasarana kesehatan diperlukan untuk mendukung pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Fasilitas yang ada di desa Tolang terdapat 3 praktek bidan desa. Bahkan dokter praktek belum ditemui di desa

Tolang untuk memenuhi kebutuhan pelayanan kesehatan penduduk desa Tolang lebih memilih ke Puskesmas Biru yang terdapat di pusat kecamatan di desa Biru.<sup>75</sup>

## **5. Keadaan Sosial Desa Tolang**

Penduduk Desa Tolang berasal dari berbagai daerah yang berbeda-beda, dimana mayoritas penduduknya yang paling dominan adalah asli penduduk setempat yaitu suku Batak Mandailing. Sehingga, tradisi-tradisi musyawarah untuk mufakat, gotong royong, dan kearifan lokal yang lain sudah dilakukan oleh masyarakat sejak adanya desa Tolang. Hal tersebut secara efektif dapat menghindarkan adanya benturan-benturan antar masyarakat. Desa Tolang dipimpin oleh seorang kepala Desa yang bernama bapak Jana Tua Ritonga.<sup>76</sup>

## **6. Keadaan Ekonomi**

Perekonomian masyarakat di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah, masih terbelang menengah kebawah. Masyarakat Desa Tolang mayoritas mata pencarian sebagai petani yang sesekali berubah menjadi tukang kebun dengan melihat situasi dan musim. Kondisi ekonomi masyarakat Desa Tolang secara kasat mata terlihat jelas perbedaannya antara rumah tangga yang berkategori miskin, sangat miskin, sedang dan kaya. Hal ini disebabkan karena mata pencahariannya di sektor-sektor usaha yang

---

<sup>75</sup> Jana Tua Ritonga kepala Desa Tolang. *Wawancara* Selasa 5 Desember 2023 pukul 11.00 WIB

<sup>76</sup> *Observasi*, di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah Kabupaten Tapanuli Selatan.

berbeda-beda pula, sebagian besar di sektor non formal seperti buruh bangunan, buruh tani, petani sawah yang berjumlah 219 jiwa, perkebunan karet. Kemudian sebagian kecil di sektor formal seperti PNS yang berjumlah 4 jiwa, Pemerintah Daerah, Guru yang berjumlah 10 jiwa, Bidan yang berjumlah 3 jiwa dan Honorer.<sup>77</sup> Akan tetapi karena ekonomi kurang di desa Tolang dan kesibukan orangtua dalam mencari ekonomi sehingga orangtua tidak sempat untuk membimbing anaknya tentang bahaya yang ditimbulkan apabila sering begadang.

## **B. Temuan Khusus**

### **1. Penyebab Perilaku Begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah**

Penyebab perilaku begadang remaja di Desa Tolang dipengaruhi beberapa faktor termasuk diantaranya faktor internal dan eksternal sebagai berikut

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang datang dari individu remaja yang dipengaruhi oleh dirinya. Adapun faktor internal dari begadang yaitu.

##### **1) Tidak Bisa Tidur**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa remaja peneliti menemukan faktor penyebab remaja begadang karena susah tidur. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan salah satu remaja

---

<sup>77</sup> Jana Tua Ritonga, Kepala Desa Tolang, *Wawancara*, Selasa 5 Desember 2023, Pukul 10.30 WIB

yang bernama Fahmi Ritonga yang menyatakan bahwa: “*Begadang pe au tiop borngin harana naso tarpodom doau makana manonton sampe tonga borngin*”. Makna dari kalimat diatas yaitu “Penyebab saya begadang karena gak bisa tidur malam hari dan kadang nonton TV sampe tengah malam.”<sup>78</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan saudara dengan saudara Aldi yang menyatakan bahwa: “Alasan saya begadang juga karena malam susah tidur makanya kadang saya nonton TV dirumah sampe tengah malam”.<sup>79</sup> Begitu juga disampaikan oleh remaja lain yang menyatakan bahwa: “Alasan saya begadang karena tidak bisa tidur pada malam hari sehingga kami pergi keluar rumah buat cari angin”.

## 2) Bosan dirumah

Bosan dirumah juga menjadi salah satu faktor internal yang mempengaruhi remaja begadang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan salah satu remaja yang bernama Sukur dan Dandi yang menyatakan bahwa: “*Bosan iba dibagas sajo muse milas na dibagas makana kehe tu luar mancecet rap dongan-dongan kadang na sadar ma potang ari*”.<sup>80</sup> Makna dari kalimat tersebut adalah “Begadang pada malam hari enak karena dirumah panas lagian dirumah aja bosan jadinya keluar malam-malam

---

<sup>78</sup> Fahmi, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>79</sup> Aldi, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>80</sup> Sukur Siregar, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

ngobrol sama teman kadang sampai lupa waktu karena serunya ngobrol sama teman.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu orangtua dari remaja yang begadang Sukur yaitu ibu Masra dan bapak Maraidin Siregar yang menyatakan bahwa: “benar anak saya melakukan begadang karena dia kadang bosan dirumah terus makanya pergi main keluar untuk ngobrol sama teman-temannya”.<sup>81</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut peneliti menyimpulkan bahwa penyebab remaja begadang di Desa Tolang disebabkan karena remaja di Desa Tolang sering minum kopi hitam pada malam hari sehingga berefek mata tidak bisa tidur pada malam hari sehingga mereka begadang dan ada juga remaja yang bosan dirumah makanya mereka keluar untuk mengobrol bersama teman-teman.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang dipengaruhi oleh situasi lingkungan ataupun dari teman. Adapun faktor eksternal begadang yaitu.

##### 1. Teman Sebaya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa remaja peneliti menemukan faktor penyebab remaja begadang karena pengaruh dari teman sebaya yang mengajak ngobrol hingga larut malam. Hal tersebut disampaikan oleh.

---

<sup>81</sup> Masra dan Maraidin, Orang tua Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

Berdasarkan hasil wawancara dengan saudara Dandi yang menyatakan bahwa:”main gitar malam-malam seru apalagi sama teman-teman di teras rumah sambil ngobrol dan minum kopi makanya gak sadar kadang udah tengah malam”.<sup>82</sup>

## 2. Main game

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa remaja peneliti menemukan faktor penyebab remaja begadang karena ikut-ikutan main game yang menyebabkan remaja kecanduan marab hingga dini hari.

Sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan remaja dengan remaja Seheru yang menyatakan bahwa:” Karena saya ketagihan bermain game pada malam hari sehingga saya tidak merasa mengantuk dan lagian saya sering begadang sampai tengah malam”.<sup>83</sup>

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan remaja Aldi yang menyatakan bahwa:” Penyebab saya begadang karena main game malam hari sambil bergitar-gitar sama teman sampai tengah malam”.<sup>84</sup>

Hal ini dibenarkan oleh Ibu Jurmiah Ritonga orang tua dari Seheru yang menyatakan bahwa: “benar anak ibu melakukan begadang hampir tiap malam karena pada siang hari mereka pergi ke kebun sehingga tidak bisa bermain game makanya mereka begadang pada malam hari”.<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup> Dandi, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>83</sup> Seheru, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>84</sup> Aldi, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>85</sup> Jurmiah Ritonga, Orang tua Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

### 3. Minum kopi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa remaja peneliti menemukan faktor penyebab remaja begadang karena mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi hitam sehingga tidak mudah merasa mengantuk pada malam hari.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu remaja Dandi yang menyatakan bahwa: "Ya saya sering minum kopi malam hari sambil ngobrol sama teman-teman makanya saya tidak mengantuk".<sup>86</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Desa Tolang yang menyatakan bahwa:

"Benar saya sering melihat remaja di Desa Tolang minum-minum kopi di teras rumah atau di kedai kopi sampai tengah malam kadang juga saya sering menegur mereka agar pulang ke rumah masing-masing karena sudah larut malam tetapi mereka seperti tidak menghiraukan yang saya katakan sehingga saya membiarkannya begitu saja".<sup>87</sup>

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan data terkait dengan perilaku begadang remaja di desa Tolang Kecamatan Aek Bilah. Penyebab dari perilaku begadang remaja dikarenakan remaja mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi hitam sehingga tidak mudah merasa mengantuk di malam hari dan karena keenakan bermain game sehingga remaja melakukan begadang serta penggunaan gadget yang berlebihan pada malam hari sehingga membuat remaja tetap terjaga sampai larut malam serta bosan apabila dirumah

---

<sup>86</sup> Dandi, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>87</sup> Jana Tua Ritonga, Kepala Desa Tolang, *Wawancara*, Rabu 6 Desember 2023, Pukul 11.00 WIB



terus sehingga mereka melakukan hal tersebut sampai tengah malam, dimana peneliti menyimpulkan jawaban dari hasil wawancara bahwa mereka lebih dominan pada media sosial dan juga kumpul bersama teman.<sup>88</sup>

## **2. Dampak Perilaku Begadang Pada Remaja Di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah**

### **a. Dampak Positif Begadang**

Pola tidur yang sehat sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur yang cukup dapat membantu memperbaiki sistem kekebalan tubuh, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, memperbaiki konsentrasi dan daya ingat, serta menjaga kesehatan mental. Namun di beberapa kasus begadang memang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang penting. Manfaat begadang juga dapat memberikan keuntungan tersendiri pada kehidupan seseorang.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu remaja yaitu Sahrul yang menyatakan bahwa:”Penyebab saya begadang itu karena kadang ada tugas dari sekolah yang deadine nya pada keesokan harinya sehingga saya begadang untuk menyelesaikan tugas.”<sup>89</sup>

---

<sup>88</sup> Observasi Remaja yang melakukan begadang, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>89</sup> Sahrul, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

## b. Dampak Negatif Begadang

Dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan begadang antara lain:

### 1) Susah Bangun Pagi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa remaja peneliti menemukan dampak negatif yang menyebabkan remaja susah bangun atau terlambat bangun di pagi hari akibat dari efek begadang.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan saudara Seheru yang menyatakan bahwa: "Setelah saya begadang sampai tengah malam yang saya rasakan susah untuk bangun pagi karena kurang tidur itu".<sup>90</sup>

Hal ini dibenarkan oleh Ibu Jurmiah Ritonga orang tua dari Seheru yang menyatakan bahwa: "benar anak ibu apabila begadang sampai tengah malam susah dibanguni pagi bahkan sampai marah-marah dulu baru bangun".<sup>91</sup>

Berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu remaja yaitu Sukur yang menyatakan bahwa: "efek yang saya rasakan setelah begadang adalah jadi susah bangun pagi kadang sakit kepala dan kadang tidak fokus bekerja karena tidur tengah malam".<sup>92</sup>

---

<sup>90</sup> Seheru, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>91</sup> Jurmiah Ritonga, Orang tua Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>92</sup> Sukur Siregar, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

Hal ini dibenarkan oleh Ibu Masra dan Bapak Maraidin orang tua dari Sukur yang menyatakan bahwa:“apabila anak saya begadang dia jadi susah bangun di pagi”.<sup>93</sup>

Berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu remaja yaitu Aldi yang menyatakan bahwa:”yang saya rasakan setelah begadang adalah jadi malas bangun pagi dan mengantuk karena tidur tengah malam”.<sup>94</sup>

Berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu remaja yaitu Fahmi yang menyatakan bahwa:”kalau saya begadang besoknya pasti mengantuk dan susah bangun pagi karena efek dari begadang tersebut”.<sup>95</sup>

## 2) Kurang Fokus dalam Belajar

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa remaja peneliti menemukan dampak negatif begadang yaitu Kurang Fokus dalam belajar yang mengakibatkan kurangnya konsentrasi dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu remaja yaitu Sahrul yang menyatakan bahwa:”Dampak yang saya rasakan setelah begadang adalah kurangnya fokus pembelajaran dalam kelas terus bisa terjadi sakit kepala dan ngantuk di kelas”.<sup>96</sup>

---

<sup>93</sup> Masra dan Maraidin, Orang tua Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>94</sup> Aldi, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>95</sup> Fahmi, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>96</sup> Sahrul, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

### 3) Sulit Konsentrasi dan Emosian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa remaja peneliti menemukan dampak negatif begadang yaitu susah konsentrasi karena kurang tidur di malam hari.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu remaja yaitu Dandi yang menyatakan bahwa: “yang saya rasakan habis begadang adalah mengantuk di pagi hari dan jadi sulit berkonsentrasi dan jadi emosian mungkin karena kurang tidur itu”.<sup>97</sup>

Berdasarkan observasi peneliti dapat menyimpulkan bahwa dampak dari begadang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan apabila remaja tidur tengah malam maka keesokan harinya secara langsung merasakan dampak negatif seperti susah bangun pagi, mengantuk, pusing, dan sulit konsentrasi serta kurang fokus dalam belajar di kelas.<sup>98</sup>

## **3. Bimbingan Orang Tua Pada Remaja yang Begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah**

### a. Bimbingan Pribadi dengan Memberi Nasehat

Dalam hal ini bimbingan yang diberikan akan lebih berfokus pada kehidupan pribadi seseorang. Misalnya orangtua menasehati anaknya untuk tidak begadang. Bimbingan pribadi ini biasanya dimaksudkan untuk pengembangan karakter yang bersifat individual. Berdasarkan wawancara

---

<sup>97</sup> Dandi, Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>98</sup> Observasi Remaja yang melakukan begadang, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25

peneliti dengan beberapa orangtua dari remaja begadang yaitu Ibu Jurmiah yang mengatakan bahwa:

Ya kami mengetahui bahwa anak kami sering begadang sampai pulang hingga larut malam dan kami juga selalu memberi nasehat kepada anak kami agar mereka tidak begadang tetapi mereka selalu mengabaikan karena efeknya yang buruk pada kesehatan dan meresahkan masyarakat juga. Tetapi mereka tidak mendengarkan nasehat kami bahkan mereka sering pergi tanpa sepengetahuan kami. Akan tetapi dengan kami terus menerus memberikan bimbingan dan nasehat mudah mudahan anak kami dapat mengubah kebiasaannya dan bisa lebih cepat pulang ke rumah”.<sup>99</sup>

Hal ini senada dengan hasil wawancara dengan orang tua dari Sukur dan Seheru yaitu Ibu Masra dan Bapak Maraidin Siregar.

#### b. Bimbingan Orangtua dengan Memberikan Teguran dan Hukuman

Hukuman dan teguran pada remaja patut dilakukan untuk menimbulkan efek jera kepada remaja agar tidak melakukan begadang.

Berdasarkan hasil wawancara kepada orangtua remaja Aldi yaitu ibu Herlina Sinaga yang mengatakan bahwa:

Ya kami mengetahui bahwa anak kami sering begadang hingga pulang sampai larut malam yang kami lakukan yaitu biasanya dengan mengunci pintu sehingga menimbulkan efek jera ketika dia masuk ke rumah lalu kami menegur dan menasehatinya agar tidak pulang larut malam lagi dan kami juga memperingatkan dan mengancam apabila mereka pulang sampai larut malam lagi maka kami tidak akan membukakan pintu masuk dan membiarkan dia tidur diluar saja tetapi setelah kami memberikan ancaman dan teguran tersebut mudah mudahan dia bisa mengubah perilakunya yang tadinya pulang larut malam menjadi cepat pulang ke rumah.<sup>100</sup>

---

<sup>99</sup> Jurmiah, maraidin, dan masra, Orang tua Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

<sup>100</sup> Herlina Sinaga lili Sipahutar dan Pangadilan Ritonga, Orang tua Remaja yang begadang, *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

Hal ini senada dengan hasil wawancara dengan orang tua dari Fahmi ‘Dandi dan Sahrul Dandi yaitu Ibu lili Ibu Elfi dan Bapak Pangadilan Ritonga.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala desa Tolang dan para Tokoh Masyarakat yang menyatakan bahwa

“Sejauh ini belum ada undang-undang yang melarang remaja untuk begadang sehingga mereka masih bebas untuk melakukan kegiatan begadang tetapi harapan kami setelah adanya bimbingan dari orangtua semoga kedepannya remaja di Desa ini bisa mengurangi perilakunya perlahan-lahan menjadi lebih baik lagi”.<sup>101</sup>

Metode bimbingan orangtua dengan cara hukuman dan teguran kurang efektif bagi perubahan remaja maka peneliti menggunakan kegiatan bimbingan Training of Trainers (ToT) yaitu dengan cara pelatihan yang diperuntukkan bagi orang yang diharapkan setelah selesai pelatihan mampu mengajarkan materinya kepada orang lain. Dengan cara peneliti memberikan pendekatan kepada orangtua bahwa orangtua tidak boleh keras dalam membimbing anaknya agar mengurangi begadang. Orangtua sebenarnya harus membujuk anaknya sehingga mereka bisa mengubah perilakunya secara perlahan. Sehingga orangtua menyadari bahwa hukuman kepada remaja yang berusia 16-23 tahun kurang efektif.

Adapun Kesimpulan dari wawancara di atas adalah bahwa sangat penting perhatian dari orangtua karena setiap remaja perlu perhatian lebih

---

<sup>101</sup> Damri Batubara dan Jana Tua Ritonga Tokoh Masyarakat , *Wawancara*, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

dari orangtua mereka dari ketidakperhatian orangtua membuat mereka mencari kenyamanan diluar bersama teman-temanya. Penting untuk orangtua agar memberikan perhatian yang sangat besar kasih sayang untuk anak-anaknya walaupun kita sebagai orangtua sesibuk-sibuknya dalam dunia pekerjaan akan tetapi kita tetap memperhatikan pergaulan anak kita diluar sana agar kita terjerumus dalam hal-hal yang tidak diinginkan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilakukan orangtua selalu menasehati anaknya agar tidak melakukan begadang tetapi anaknya kadang tidak mendengarkan apa yang dinasehati orangtua. Karena orangtua berpikir apabila orangtua kurang kontrol terhadap anaknya atau perhatian seperti memberikan nasehat pada anaknya, mungkin tingkah laku anak tidak akan melakukan yang tidak baik. Karena mereka pasti berpikir kalau seandainya mereka melakukan tindakan yang dilarang oleh orangtua, maka tidak berjalan fungsinya orangtua didalam suatu keluarga.<sup>102</sup>

### **C. Analisa Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa orangtua yang kurang peduli kepada anaknya yang begadang, dikarenakan remaja tersebut tidak mendengarkan apa yang dikatakan orangtuanya dan kurangnya kepedulian dari tetangga sekitar serta kebiasaan pola hidup yang

---

<sup>102</sup> Hasil Observasi Orang tua Remaja yang melakukan begadang, Rabu 13 Desember 2023, Pukul 10.25 WIB

sering begadang tanpa memikirkan apa dampak negatif yang dihasilkan setelahnya.

Adapun teori tentang bimbingan orangtua dalam mengurangi perilaku begadang remaja adalah dengan teori behavioristik. Teori behavioristik adalah teori yang mempelajari tingkah laku remaja yang begadang melalui rangsangan. Mengenai tingkah laku menurut teori ini seseorang terlibat dalam pengalaman-pengalaman yang terdahulu, menghubungkan tingkah laku tersebut dengan seseorang, mungkin karena tingkah laku tersebut sudah diberi teguran dan nasehat oleh orang tua.

Berdasarkan hasil observasi di Desa Tolang kecamatan Aek Bilah faktor penyebab remaja tidak bisa tidur karena kebiasaan remaja ketika bertemu dengan teman-teman minum kopi hitam tiap malam dalam dosis yang agak tinggi yang dapat mempengaruhi mata tidak mengantuk dan penggunaan gadget yang berlebihan seperti main game sehingga membuat mereka semakin sulit untuk tidur.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Selama melakukan penelitian, ruang lingkupnya hanya terbatas pada perilaku begadang secara keseluruhan peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam proses penelitian ini. Keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini adalah remaja yang susah dibimbing karena mereka kurang menerapkan apa yang di nasehati orang tua serta orang tua yang kurang konsisten dalam membimbing anaknya agar dapat mengurangi perilaku begadang tersebut.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa proses layanan Bimbingan Orang tua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penyebab perilaku begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah dipengaruhi oleh dua factor; yaitu internal dan eksternal. Faktor internalnya yaitu tidak bisa tidur berjumlah 2 orang dan bosan di rumah berjumlah 2 orang sedangkan faktor eksternalnya yaitu dipengaruhi dari teman sebaya yang berjumlah 2 orang, banyak main game 1 orang berjumlah dan minum kopi 1 orang.
2. Dampak dari perilaku begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah ada 2 yaitu dampak positif dan negatif. Dampak positif begadang yaitu dapat menyelesaikan tugas sekolah dan dampak negatif begadang yaitu susah bangun pagi, mengantuk, kurang fokus dalam belajar, sulit konsentrasi, dan emosian.
3. Bimbingan orangtua yang dilakukan pada remaja yang begadang adalah bimbingan pribadi dengan memberi nasehat dan bimbingan orangtua dengan cara memberikan teguran dan hukuman, tidak boleh masuk ke rumah apabila pulang diatas jam 23.00.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas maka peneliti merasa perlu menyampaikan saran sebagai usaha untuk perubahan perilaku menjadi lebih baik lagi. Adapun saran yang peneliti kemukakan sebagai berikut:

1. Kepada orangtua disarankan orangtua dapat mengawasi dan mendampingi aktivitas anaknya sehingga apapun hal yang tidak diinginkan dapat diantisipasi dan lebih memberikan pembelajaran mengenai apa dampak yang ditimbulkan apabila begadang.
2. Bagi remaja agar dapat mengurangi perilaku begadang dan mampu untuk mengontrol diri untuk tidak selalu begadang. Karena begadang ini sangat berdampak negatif bagi kesehatan sampai melupakan waktu dan kegiatan yang semestinya kita lakukan dan ditinggalkan dan diharapkan remaja melakukan kegiatan yang bermanfaat baik untuk diri sendiri ataupun orangtua.
3. Peneliti selanjutnya agar lebih mendalami permasalahan-permasalahan dalam mengurangi remaja begadang tidak hanya pada remaja dan diharapkan hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian yang lebih luas tentang perilaku mengurangi begadang remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugraha Nursya'bana, (2021) "Dampak Begadang Terhadap Kesehatan Mental", *jurnal Nathiqiyah* Volume 4 (2) hlm 77-83
- Anwar Fuad ,(2015) *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Budi Utama jaya.
- Asy Syarif Al Azhar“*Pentingnya Peranan Orangtua dalam Mendidik Anak*”  
<https://alazharasyarifsumut.sch.id/pentingnya-peranan-orangtua-dalam-pendidikan-anak/>
- AP Agus. “Menumbuhkan Sikap Bertanggung Jawab Bagi Remaja Masa Kini”,  
*Radar Semarang*, tanggal 3 November 2022
- Afrizal, (2014) *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Amirin Tatang M,(1986) *Menyusun Rencana Penelitian*, Jakarta: Rajawali.
- Batubara Jose RI. (2010) “Adolescent Development (perkembangan remaja)”,  
*Jurnal perkembangan remaja* vol. 12 no.1.
- Begadang dalam Islam. (2016 September 5). Diakses pada 4 Februari 2024)dari  
Artikel <https://medium.com/gamaisitb/begadang-dalam-islam-8a68bc8f26a4>
- Bungin Burhan, (2007) *Metode Penelitian*, Bandung:Raja Grafindo Persada.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa*,(1988) Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka, hlm. 20
- Ciri- Ciri Orang yang Suka Begadang. (2019 Agustus 13). Diakses pada 4 Februari 2024) artikel ilmiah<https://www.merdeka.com/sehat/ciri-ciri-orang-yang-suka-begadang.html?.tsrc=rtlde/?format=rss>
- Danar lingga Maulana “Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja” *Jurnal Jurnal Sketsa*, Vol. 4 No. 2 September 2017 hlm 54
- Drajat Zakiyah, (2012) *Psikologi Perkembangan* Jakarta: Bumi Aksara
- DS,SS,PS (Responden) diwawancarai oleh Eliza Putri di rumah DS, Desa Tolang 20 september 2023, pukul 20.00 WIB
- Erman Amti dan Prayitno (2018) *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta Rineka cipta

Fiona Dresyamaya, (2018) " Bahaya Begadang Bagi Kesehatan" *jurnal perkembangan* vol 3 no (2)

Fahturosi Danang "Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur dan Kesehatan"  
<https://scholar.google.com/scholar?hl=id&assdt=0%2C5&q=dampak+be+gadang+pada+kesehatan> diakses pada tanggal 19 Juni 2023 jam 21.32 WIB

Fatimah Enung ,(2010) *Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: Pustaka Setia.

Gerld Kathrin, (2010) *Konseling Remaja*, Yogyakarta : pustaka Pelajar

Garliah Lili, (2010) "Pengaruh Tidur Bagi Perilaku Manusia", *Skripsi* Medan: USU  
hlm 12

Gunawan Imam, (2013) *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*  
Jakarta: Bumi Aksara.

Hamalik Oemar, (2004) *Proses Belajar Mengajar*, Jakarta:Bumi Aksara, hal 195

Hurlock B Elizabeth , (1998) *Psikologi perkembangan*, Jakarta: Erlangga

Hartinah Siti , (2011) *Pengembangan Peserta Didik* Bandung: Refika Aditama.

Healthline "Dampak Kebiasaan Begadang"  
<https://kompas.com/health/read/23A03210000868/dampak-kebiasaan-begadang-pada-remajadiakses> pada tanggal 12 Oktober 2023 pukul 19.19 WIB

Hamdani, (2012) *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung: Pustaka Setia.

Hidayat Dedi "Gangguan Begadang Pada Tubuh" *Kompas*, diakses pada tanggal 16 Oktober 2023 pukul 19.13 WIB

Healty Lifestyle, Senin 11 Juli 2022 diakses pada tanggal 10 Oktober 2023 pukul 10.36 <https://www.generali.co.id/id/healthyliving/detail/905/sebenarnya-berapa-jam-waktu-istirahat-yang-cukup-bagi-tubuh>

<https://litbang.kemendagri.go.id/website/hasil-penelitian-orang-yang-sering-begadang-lebih-cepat-meninggal/> Hasil Penelitian: Orang yang Sering Begadang Lebih Cepat Meninggal diakses pada tanggal 6 Juni 2023 jam 21.23

<https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apa-pengertian-begadang> diakses pada tanggal 7 oktober 2023 pukul 19.31 WIB

<https://www.kbbi.web.id/begadang> , diakses pada 03 Maret 2023 pukul 14:01 WIB

<https://www.kbbi.web.id/begadang>, diakses pada tanggal 10 juni 2023 pukul 19.40 WIB

<https://www.alodokter.com/banyak-kondisi-buruk-menanti-anda-karena-efek-begadang> , diakses pada 3 Agustus 2023 pukul 00.04 WIB

<https://repository.uir.ac.id/3410/5/bab2.pdf>“Tujuan Bimbingan Orang tua Terhadap Anak ( diakses pada tanggal 10 Oktober 2023 pukul 11.40 WIB)

<https://www.kompas.com/skola/read/2022/04/21/111057269/perkembangan-remaja-defenisi-ciri-ciri-dan-tugasnya> diaskes pada hari rabu pukul 21.30

<https://news.detik.com/opini/d-1754567/prioritas-tugas-pemuda-dalam-islam>,  
*Detiknews* diakses pada tanggal 9 Januari 2024

<https://www.kompasiana.com/renisulistiyawati/5905a381769773c77b8835de/4-penyebab-utama-begadang-kamu-harus-tau> , diakses pada pada 3 Marei 2023 pukul 14.00 WIB

HR. Ahmad ” Hadis Bahaya Begadang” (Al-Irsyad Surabaya,2008)

Indira Rezkisari “Kurang Tidur Kacaukan Kehidupan Sosial”.  
<https://ameera.republika.co.id/berita/pdh5ey328/kurang-tidur-bisa-kacaukan-kehidupan-sosial-anda>. Diakses pada tanggal 4 Februari 2024 pukul 11.50 WIB

Isabela Jeniva, (2023) “Penguatan Pendidikan Anak Melalui Bimbingan Keluarga di Batu Nندان Kabupaten Kapuas” , *Jurnal of Community Service*, Vol 1, No (1),Juni halaman 2-5

Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 119.

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, KBBI, (Jakarta Balai Pustaka), hlm 210

Kuntoro Aruma Try," Perancangan Informasi Begadang Bagi Kesehatan Tubuh Melalui Media Game Android" <http://clibrary.unikom.ac.id/id/eprint/505/> diakses pada tanggal 19 Juni 2023 jam 20.55 WIB

Mengurangi." *KamusVocabulary.com*, Vocabulary.com  
<https://www.vocabulary.com/dictionary/diminish>.

- Mardalis, (2003) *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Moleong, (2019) *Metodologi Penelitian Kualitatif* Bandung : Remaja Rosdakarya,
- Mulyaningtyas Dyah "7 dampak sering begadang bagi anak muda" *liputan 6* diakses pada tanggal 12 Oktober 2023 pukul 19.10 WIB <https://www.liputan6.com/hot/read/4981239/7-dampak-sering-begadang-bagi-anak-muda-turunkan-imunitas-hingga-stroke>
- Majid Abdul Nasep Khirzani, (2019) "Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Pemahaman Ketauhidan Remaja" ,*Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam*" , Vol 7 no 3
- Nurbaiti Desi "Perancangan Komik Web Tentang Bahaya Begadang Bagi Kesehatan Tubuh"efek+begadang+bagi+tubuh&btnG=#d=gs\_qabs&t=1700454710659&u=%23p%3D6D3R06KPjS4J diakses pada tanggal 20 November 2023 pukul 11.30 wib
- Nasution S, (1992) *Metode Naturalistik Kualitatif*, Bandung: Tarsito.
- Ontolay Branco Angly, (2019) " Hak dan Kewajiban Orangtua" *Jurnal* vol. 7 No. 3
- PS, DB, PS, (Responden) diwawancarai oleh Eliza Putri di rumah PS, Desa Tolang 25september 2023, pukul 20.30 WIB
- Sugiyono,(2018) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta,, hlm. 244.
- Santoso "Kewajiban Orangtua Terhadap Anak dalam Islam".*Kompas* diakses pada tanggal 10 Oktober 2023 pukul 12.55 WIB
- Suhertina, (2014) *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Pekan Baru: Mutiara Pesisir Sumatra.
- Suhendi Wahyu Hendi dan Rahmadani, (2000)*Pengantar Studi Sosiolog Keluarga*, Bandung: Pustaka Setia hlm. 41
- Sudwarjo Herman " Bahaya Begadang dan Dampaknya Bagi Kesehatan " [www.um-Surabaya.ac.id](http://www.um-Surabaya.ac.id) (diakses tanggal 20 Juni 2023 pukul 21.55),hlm 160
- Sahal Uswah"Bahaya Begadang dan Dampaknya Pada Kesehatan" *UM Surabaya* Senin 16 Oktober 2023 pukul 19.04 WIB

Thal" at Muhammad Afifi Salim, Dahsyatnya Kekuatan Bangun Pagi (Solo: Nabawi, 2012), hlm. 102-103

Triwibowo, (2015) *pengertian perilaku*, Jakarta:pustaka belajar

Tafsir Kementrian RI, (2003) Tafsir Al-Kabiir, Jakarta: Lentera Hati

Tampubolon Ichwansyah, (2018) *Metodologi Studi Keislaman*, Yogyakarta: UAD Press

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. (2001) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka

Wati Reni Sulistiya. "4 Penyebab Utama Begadang"  
<https://www.kompasiana.com/renisulistiyawati/5905a381769773c77b8835de/4-penyebab-utama-begadang-kamu-harus-tahu> Diakses pada tanggal 8 Januari 2024 pukul 14.32 wib

Zahrani Azkiyah Dita, (2022) "Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan ". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Volume 2.No 1, Juli halaman 2-3.

## **Lampiran I**

### **PEDOMAN WAWANCARA**

#### **A. Wawancara dengan Orang tua**

1. Apa alasan anak bapak/ibu melakukan begadang?
2. Apakah bapak/ibu mengetahui bahwa anak bapak/ibu sering begadang?
3. Apakah anak bapak/ibu menjadi susah bangun pagi karena begadang?
4. Bimbingan apa yang bapak/ibu berikan kepada anak bapak/ ibu?
5. Bagaimana cara yang dilakukan bapak/ibu untuk mengurangi begadang pada remaja?

#### **B. Wawancara dengan Remaja**

1. Apakah faktor penyebab dan aktivitas yang anda lakukan pada saat begadang?
2. Apa alasan anda begadang?
3. Bersama siapa saja anda melakukan kegiatan begadang?
4. Apakah dampak yang anda rasakan apabila sering begadang?
5. Dimana anda biasanya melakukan begadang?



6. Apa yang kalian lakukan pada saat begadang?
7. Apakah begadang tidak mempengaruhi terhadap aktivitas saudara sehingga saudara terlambat bangun?

**C. Wawancara dengan Tokoh Masyarakat dan Kepala Desa**

1. Apakah bapak sering melihat bahwa remaja di Desa Tolang ini melakukan begadang?
2. Apakah bapak mengetahui bahwa dimana saja biasanya remaja melakukan begadang?
3. Apakah bapak mengetahui apa yang remaja lakukan pada saat begadang?
4. Apa harapan bapak terhadap remaja ini setelah adanya bimbingan dari orangtua?
5. Apakah sejauh ini sudah ada Undang-Undang yang melarang remaja untuk begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah?

## Lampiran II

### PEDOMAN OBSERVASI

Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian yang berjudul “**Bimbingan Orang Tua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja Di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah**” maka peneliti membuat pedoman observasi sebagai berikut:

1. Mengobservasi secara langsung aktivitas remaja begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah
2. Mengamati seperti apa Bimbingan Orang Tua Dalam Mengurangi Perilaku Begadang Remaja Di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah
3. Mengamati apa dampak yang dirasakan setelah begadang

## **Lampiran III**

### **PEDOMAN DOKUMENTASI**

#### **A. Dokumentasi tertulis**

Data kependudukan dari Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah.

#### **B. Dokumentasi Foto**

Dokumentasi wawancara berupa foto pada saat wawancara bersama orang tua dan remaja begadang di Desa Tolang Kecamatan Aek Bilah.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Pribadi

1. Nama : Eliza Putri
2. NIM : 1930200020
3. Tempat/ Tgl : Bandung 12 Maret 2001
4. E-mail/ No.Hp : [elizaputri693@gmail.com](mailto:elizaputri693@gmail.com) / 082258378348
5. Alamat : Tolang Godang Kecamatan Aek Bilah

### B. Identitas orangtua

1. Nama Ayah : Parsaoran Sinaga
2. Pekerjaan : Petani
3. Nama Ibu : Susi Hidayanpi Gultom
4. Pekerjaan : Petani
5. Alamat : Tolang Godang Kecamatan Aek Bilah

### C. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2013, tamat SDN Sigoring-Goring
2. Tahun 2016, tamat MTS-N Saipar Dolok Hole Sipagimbar
3. Tahun 2019, tamat MAN Tapanuli Selatan lokasi Sipagimbar

4. Tahun 2019-2024, Program Sarjana (S-1) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary  
Padangsidempuan

## Dokumentasi

Wawancara dengan remaja desa Tolang



Wawancara dengan Orangtua Remaja





Wawancara dengan Kepala Desa Tolang



Wawancara dengan orangtua remaja

