

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Faktor utama yang menghambat pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal adalah ketidakpercayaan diri dalam melakukan penyesuaian untuk menghadapi perubahan yang terjadi selama rentang kehidupan akibat pola asuh orang tua. Ketidakseimbangan peran orang tua dalam keluarga dan figur ibu yang lebih dominan dalam menentukan keputusan serta menyelesaikan masalah membuat anak belajar membentuk standar dalam dirinya agar sesuai dengan harapan orang lain untuk terhindar dari penolakan. Hal ini menyebabkan kegagalan dalam pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal seperti kebingungan dalam pembentukan identitas diri, kurang mandiri, *coping* dengan bentuk penghindaran, dan memiliki nilai-nilai sosial yang tertuang pada perilaku mengalah.
2. Kegagalan pemenuhan tugas perkembangan pada dewasa awal karena penyesuaian yang tidak memuaskan untuk mengatasi kondisi yang menekan menyebabkan seseorang memiliki ketegangan emosi. Ketegangan emosi yang berasal dari kebutuhan untuk mendapatkan penerimaan tidak dapat dikontrol dengan baik sehingga membentuk kepribadian negatif. Kepribadian negatif yang terbentuk ini memunculkan frustrasi-frustrasi akibat konflik yang

tidak dapat terselesaikan dengan baik kemudian mempengaruhi proses berpikir sehingga tetap terjaga. Pada saat ini seseorang berisiko memasuki tahap *predisposing* (predisposisi) insomnia pada dewasa awal.

3. Peristiwa atau permasalahan baru dalam hidup dapat menjadi pencetus seseorang berada pada tahap *precipitating* (timbulnya) insomnia pada dewasa awal. Kesulitan menemukan penyebab dan penyelesaian masalah menjadikan seseorang berada pada kondisi yang tidak tenang, tidak nyaman, dan kesulitan berkonsentrasi sehingga mudah mengembangkan gejala insomnia dan merasakan dampak insomnia. Gejala insomnia yang muncul seperti kesulitan tidur, membutuhkan waktu yang cukup lama untuk tertidur, dan tidak dapat mempertahankan tidur sehingga sering terbangun. Dampak insomnia yang dirasakan berupa menurunnya ketahanan fisik, perubahan pola serta kebutuhan tidur sehingga membutuhkan tidur di waktu produktif, dan kesulitan tidur menjadi stresor baru yang menunculkan ketegangan emosi.
4. Ketidaktepatan dalam mengatasi stresor membentuk gaya hidup yang tidak baik dan rendahnya kontrol terhadap fisik serta kesehatan dapat meningkatkan kecemasan yang dimiliki. Kecemasan yang terus meningkat akan mempertahankan ketegangan dan kewaspadaan sehingga kesulitan tidur menjadi bertahan dan gagal teratasi. Pada saat ini seseorang memasuki

tahap *perpetuating* (pengabdian) insomnia pada dewasa awal sehingga insomnia bertahan dan gagal teratasi.

5. Ditemukannya tipe kepribadian negatif yang dapat menjadi penyebab insomnia pada dewasa awal seperti ketidakpercayaan diri, kecemasan, ragu-ragu, impulsif, agresif, rasa bersalah yang berlebihan, kompulsif, perasaan tidak aman, merasa kurang adanya penerimaan, dan kurang memiliki daya juang.
6. Hasil penelitian sesuai dengan proposisi pada penelitian ini yaitu kegagalan pemenuhan tugas perkembangan pada dewasa awal dapat menjadi faktor risiko seseorang mengalami insomnia. Perubahan-perubahan yang dihadapi pada perkembangan dewasa awal dapat menjadi faktor risiko seseorang memiliki kerentanan mengalami insomnia. Hambatan-hambatan tugas perkembangan dapat menjadi pencetus timbulnya insomnia.

B. Saran

1. Pada Partisipan Penelitian

Partisipan disarankan untuk menghadapi dan mengelola frustrasi-frustrasi dengan belajar mengungkapkan perasaan serta pikiran kepada orang lain yang terkait dengan masalah tersebut. Belajar mengeksplorasi berbagai macam alternatif pemecahan masalah secara mandiri sehingga lebih banyak memiliki metode untuk memecahkan masalah. Meningkatkan kesadaran dalam diri agar

memiliki kontrol diri yang lebih baik dengan cara melakukan pengamatan secara objektif mengenai tingkah laku, motif, dan sifat diri. Hal ini terkait dengan pengembangan *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi masalah.

2. Pada Orang Tua

Orang tua disarankan untuk melakukan komunikasi dua arah sehingga partisipan dan orang tua dapat menjelaskan pandangan masing-masing dalam menilai suatu masalah. Orang tua tidak langsung menyalahkan pendapat partisipan tetapi menjelaskan pandangan lainnya bila partisipan membuat keputusan yang kurang tepat sehingga partisipan dapat belajar menilai suatu masalah. Hal ini juga dapat memberikan kesempatan pada partisipan untuk membuat keputusan secara mandiri sesuai dengan kebutuhan dan keinginan partisipan.

3. Pada Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambah ragam usia partisipan seperti partisipan yang berada pada usia 30 tahunan serta status perkawinan yang sudah menikah dan memiliki anak. Hal ini dapat menambah ragam data yang mungkin dapat mempengaruhi dinamika insomnia pada dewasa awal.