

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia adalah tidur. Menurut Luthfa dan Aspihan (2017) tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar dan kebutuhan fisiologis yang dibutuhkan oleh manusia dalam menjalankan kehidupannya. Manusia membutuhkan waktu untuk beristirahat, dan dengan tidur individu dapat mengembalikan kebugaran sekaligus mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah beraktivitas (Safaringga & Herpandika, 2018). Tidur sangat dibutuhkan oleh setiap individu karena sangat penting bagi kualitas hidup individu tersebut (Luthfa & Aspihan, 2017). Kualitas tidur seseorang menunjukkan adanya kemampuan dari individu tersebut untuk memiliki waktu tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya (Safaringga & Herpandika, 2018).

Kebutuhan tidur pada malam hari tidak hanya berguna untuk menjauhkan manusia dari lingkungan yang berbahaya, tetapi juga berfungsi untuk memenuhi kebutuhan manusia yaitu menyimpan energi dengan cara mengistirahatkan tubuhnya (Suwarna & Widiyanto, 2016). Sarfriyanda, Karim dan Dewi (2015) mengatakan bahwa kebutuhan tidur setiap manusia berbeda-beda, tergantung dari usia individu tersebut. Bayi memerlukan waktu 13-16 jam untuk tidur, anak-anak adalah 8-12 jam yaitu untuk perkembangan otak dan ketahanan memori pada anak, orang dewasa memerlukan 6-9 jam untuk menjaga kesehatan dan

pada usia lanjut memerlukan 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja (Qimy dalam Olili, Kepel & Silolonga, 2018).

Uraian di atas menunjukkan bahwa tidur adalah hal yang sangat penting bagi manusia, namun pada kenyataannya ada individu yang kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidurnya, hal ini disebut sebagai gangguan tidur. Istilah kesulitan tidur lebih dikenal orang dengan istilah insomnia. Ciri yang paling menonjol dari orang yang mengalami insomnia yaitu memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga ketika bangun tidur, penderita insomnia masih mengantuk dan tidak segar (Rizqiea & Hartati, 2012). Hal yang sama disampaikan oleh Saputra (dalam Olli, Kepel & Silolonga, 2018) jenis-jenis keluhan yang biasa dialami oleh penderita insomnia yaitu kesulitan tidur dengan seringnya terbangun di malam hari, sulit untuk kembali tidur, terbangun saat dini hari serta merasa tidak segar saat bangun pagi.

Menurut Sofrens (dikutip oleh Fenny & Supriatmo, 2016) di era modern aktivitas manusia semakin lama semakin meningkat, sehingga perhatian terhadap kebutuhan tidur yang cukup (kuantitas) dan berkualitas menjadi sangat kurang. Hal tersebut dibuktikan lewat survei indeks pola hidup sehat *American International Assurance* (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu *Taylor Nelson Sofrens* (TNS). Hasil survei menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang ingin mendapatkan waktu tidur 7,8 jam pada kenyataannya hanya selama 6,8 jam saja setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat. Berdasarkan laporan dari berbagai negara, kasus insomnia menyerang kurang lebih 30% orang dewasa di mana penderita mengalami satu atau lebih gejala insomnia. Indonesia sendiri, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%. Artinya dari total 238

juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa di antaranya menderita insomnia (Kairupan, Rottie & Malara, 2016).

Menurut Berman dan Snyder (dalam Zahara, Nurchayati & Woferst, 2018) insomnia biasanya akan terlihat ketika individu kesulitan dalam memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, kesulitan untuk kembali tidur, sering terbangun dalam waktu yang lama, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan, gelisah dan tidak nyaman saat tidur, mengantuk di pagi hari atau siang hari, merasa tidak segar ketika bangun tidur, serta berkurangnya konsentrasi. Selain Berman dan Snyder, hal yang senada disampaikan oleh Putra, Hadiati dan Sarjana (2017) yang mengatakan bahwa insomnia adalah keluhan-keluhan mengenai kesulitan untuk tidur, terbangun secara tiba-tiba dan berkepanjangan, durasi tidur dan kualitas tidur yang tidak tercukupi pada individu yang mempunyai waktu tidur yang seharusnya cukup. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi insomnia dari penelitian-penelitian yang sudah ada adalah kontrol diri, tingkat stres, konsentrasi belajar, perilaku belajar, kecemasan, dan prestasi akademik.

Insomnia sendiri dimasukkan dalam golongan DIMS (*Disorder of Initiating and Maintaining Sleep*) yang secara praktis diklasifikasikan menjadi insomnia primer dan insomnia sekunder, hal tersebut didapat dari klasifikasi diagnostik dari WHO pada tahun 1990. Insomnia sendiri adalah suatu keadaan di mana seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang. Insomnia yang berkepanjangan ini pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis seseorang. Dampak insomnia pada segi psikis insomnia dapat menyebabkan sistem syaraf terganggu, adanya perubahan suasana kejiwaan di mana penderita akan menjadi lesu, sulit berkonsentrasi, lambat dalam menanggapi rangsangan. Dampak yang ditimbulkan dari segi fisik yaitu insomnia dapat menyebabkan daya

tahan tubuh menurun sehingga penderita mudah terserang penyakit (Lanywati, 2013).

Menurut pusat medis (dikutip dalam Sari & Nugroho, 2014) terjadinya insomnia disebabkan karena gaya hidup yang memicu terjadinya insomnia, misalnya: mengkonsumsi kafein, alkohol, rokok, narkoba dan obat-obatan tertentu secara berlebihan, *shift* kerja yang tidak tentu, faktor lingkungan seperti cahaya, kebisingan dan perubahan posisi tempat tidur, kondisi kejiwaan seperti kecemasan dan depresi. Semua hal tersebut akhirnya berdampak pada keadaan tubuh yang tidak normal yaitu siang hari mengantuk, kelelahan, mudah marah dan tersinggung, sulit tidur meskipun lelah, sulit berkonsentrasi, ketegangan otot, penurunan kesehatan fisik dan risiko terjadinya kecelakaan akibat mengantuk. Insomnia memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderitanya, yaitu mudah mengalami depresi, menimbulkan suatu penyakit termasuk penyakit jantung, mengantuk dan ketiduran pada siang hari, menyebabkan kecelakaan ketika berkendara, kehilangan banyak waktu dari pekerjaannya, menurunkan kemampuan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari serta kurang menikmati aktivitas hidup sehari-hari (Rafknowledge dalam Ariantini & Hariyadi, 2012).

Menurut Satrio, Wilson dan Kahtan (2018) kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki peluang besar mengalami insomnia. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang disampaikan oleh Dimatteo dan Martin pada tahun 2002 yang menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kurang tidur dalam semalam (Yudha, Halis & Widiani, 2017). Penelitian yang dilakukan Kushida (dalam Wulandari, Hadiati & Sarjana, 2017) menunjukkan hasil yang mendukung beberapa teori diatas, di mana penelitian terhadap respondennya mahasiswa sebanyak 1254 responden mengalami permasalahan gangguan tidur

atau insomnia. Hidayah dan Alif (2016) mengungkapkan bahwa penyebab insomnia salah satunya meliputi faktor psikologis yaitu stres. Stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Taufik, Ildil & Ardi dalam Barseli, Ildil & Nikmarijal, 2017).

Mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas akademiknya dalam masa studinya. Kenyataannya tidak semua mahasiswa mendapatkan kelancaran dan kemudahan dalam menuntut ilmu. Pada akhirnya banyak dari mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akademiknya mengalami stres. Taufik, Ildil dan Ardi (2013) mengatakan bahwa stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, pengajar maupun dari teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut, sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang dapat mengganggu jam prestasi mahasiswa diperkuliahan.

Berbagai tugas yang harus dikerjakan secara bersamaan membuat mahasiswa mengalami tekanan tersendiri terhadap tugas tersebut. Tekanan yang dialami diakibatkan dari tingkat kesulitan tugas, *deadline* atau batas waktu yang diberikan, dan berbagai tugas mata kuliah yang berbeda dalam waktu yang hampir bersamaan. Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Agolla dan Ongori (dalam Ema, Kusuma & Widiani, 2017) yaitu stres akademik yang sering ditemukan dikalangan mahasiswa adalah stressor akademik, yaitu banyaknya tugas, kompetisi dengan mahasiswa lain, kegagalan, relasi yang kurang baik dengan dosen atau antar sesama mahasiswa, sistem semester dan kesulitan menemukan sumber belajar.

Hasil penelitian sebelumnya yang sejalan dengan penelitian ini yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2012) dengan hasil adanya hubungan positif

yang sangat signifikan antara stres akademik mahasiswa dengan insomnia. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Titisheru (2018) juga menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur.

Berdasarkan faktor yang pernah dihubungkan dengan kejadian insomnia selain stres akademik yaitu hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2017) di mana dalam penelitiannya yang menghubungkan antara kontrol diri dengan insomnia, menunjukkan hasil bahwa kontrol diri tidak berkorelasi dengan insomnia. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Sincihu, Daeng dan Yola (2018) yang menghubungkan antara tingkat kecemasan dengan derajat insomnia menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecemasan dengan kejadian insomnia.

Peneliti melakukan wawancara pada hari Kamis, 16 Mei 2019 dengan tiga orang mahasiswa program studi Teknik Sipil Unika Soegijapranata. Mahasiswa pertama berinisial KS, ia mengaku sering menghabiskan waktunya di atas tempat tidur selama lebih dari satu jam agar bisa tertidur lelap. Terkadang KS juga kaget karena tiba-tiba terbangun dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, padahal sebenarnya KS ingin melanjutkan tidurnya karena mengingat keesokan harinya harus kuliah. Walaupun sudah mengantuk namun sering kali KS sulit untuk tertidur lelap karena memikirkan tugas dari beberapa mata kuliah dengan *deadline* di hari yang sama. Kegiatan yang sering dilakukan KS adalah melihat kembali tugas kuliahnya yang sebenarnya sudah selesai dikerjakan karena tugas tersebut selalu terbesit di pikirannya. KS mengaku mengalami insomnia sejak dirinya menjadi mahasiswa, tepatnya dimulai sejak semester empat karena pada semester awal yaitu satu dan dua diakui KS belum terasa berat kuliahnya. Hal tersebut karena di Teknik Sipil selain tugas atau ujian tertulis, ada juga banyak praktikum yaitu

pembuatan karya atau maket yang sangat menguras otak untuk berkreaitifitas yang mana semakin bertambahnya semester semakin berat.

Kesimpulan dari subjek KS yaitu ia mengalami insomnia dimulai ketika semester empat karena adanya tugas baik dari mata kuliah teori ataupun praktik dan tidak jarang memiliki *deadline* yang sama dan hal tersebut dirasa KS sangat menguras otaknya sehingga berpengaruh pada pola tidurnya.

Mahasiswa kedua dari program studi Teknik Sipil yaitu ZP yang memasuki semester enam mengaku kebiasaan tidur larutnya semakin menjadi-jadi. Saudara ZP mengalami kesulitan tidur di malam hari, ZP mengaku baru bisa tertidur lelap di atas jam tiga pagi padahal pagi harinya ZP harus kuliah. Awalnya kesulitan tidur sudah mulai dirasakan saat pertengahan semester tiga karena tugas-tugas baik tertulis maupun praktik serta juga jadwal perkuliahan yang semakin padat dan sulit. Hal tersebut membuat ZP merasa waktu tidurnya seringkali kurang, sehingga tak jarang pada saat ada jadwal kuliah siang ZP sering mengantuk dan sulit berkonsentrasi saat perkuliahan berlangsung.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa ZP, dapat disimpulkan bahwa awalnya ia mulai merasakan kesulitan tidur pada pertengahan semester tiga. Hal tersebut dikarenakan tugas yang semakin padat dan sulit baik dari kuliah praktik maupun teori, sehingga berdampak pada kognitifnya dimana ZP merasa sulit berkonsentrasi karena jam tidurnya yang kurang.

Fakta yang hampir serupa juga dialami oleh subjek ketiga yaitu YL yang juga merupakan mahasiswa dari program studi Teknik Sipil, ia menceritakan pengalamannya saat menjadi mahasiswa semester tiga dulu. Saudara YL mengaku sempat merasa kaget saat awal-awal memasuki semester tiga karena pada semester satu dan dua saudara YL belum pernah merasakan dirinya sampai

sulit untuk tidur atau ada masalah dengan jam tidurnya. Saudara YL sering tidur sampai larut atau bahkan tidak tidur sama sekali karena melembur tugas. Hal tersebut membuat YL sering terlambat kuliah dan sering mengantuk saat mengikuti perkuliahan. Tekanan yang dirasakan YL membuat dirinya merasa stres di semester tiga ini, karena tugas perkuliahannya menjadi semakin sulit dan menuntut otaknya untuk bekerja lebih berat. Saudara YL sering merasa sedih dengan nilai mata kuliahnya yang kurang memuaskan, tidak seperti semester satu dan dua karena YL merasa kurang optimal dalam mengerjakannya.

Berdasarkan hasil wawancara dari YL, dapat disimpulkan bahwa YL merasakan kesulitan atau bermasalah dengan tidurnya pada awal-awal semester tiga. Hal tersebut disebabkan karena YL merasa kaget tugas yang semakin banyak dan membuat YL harus lembur, akhirnya hal tersebut membuat YL merasa nilai yang didapat tidak maksimal karena waktu istirahat yang kurang.

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa insomnia yang terjadi pada mahasiswa merupakan hasil dari stres akademik yang dialaminya. Hal tersebut akhirnya membuat mahasiswa justru memiliki waktu dan kualitas tidur yang kurang baik berkenaan dengan pengaturan jadwal tidur, kebiasaan tidur, posisi tidur yang benar dan hal lainnya yang berkaitan dengan tidur. Berdasarkan hasil wawancara juga, mahasiswa program studi Teknik Sipil semester tiga sampai tujuh memiliki beban perkuliahan yang lebih berat dibandingkan dengan semester satu dan dua. Hal tersebut disebabkan karena jumlah mata kuliah teori yang cukup banyak ditambah dengan jadwal-jadwal praktikum yang padat. Kuliah tertulis dan juga praktik tersebut menuntut mahasiswa harus mengerjakan semuanya dengan *deadline* yang sudah ditentukan. Hal tersebutlah yang akhirnya mengganggu waktu

dan kualitas tidur mahasiswa program studi Teknik Sipil Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Meskipun insomnia merupakan fenomena yang sudah banyak dialami oleh orang, pengadaan perawatan atau penanganan lanjutan untuk mengatasi insomnia masih terbilang terbatas. Selain itu, pada kenyataannya masih sedikit penderita insomnia yang mau untuk pergi ke dokter atau profesional kesehatan lainnya guna membicarakan atau menceritakan keluhan-keluhan insomnia yang mereka alami (Asriadi, Fajriansi & Darwis, 2014). Hal tersebut didukung dengan pernyataan yang disampaikan Currie dan Wilson (dikutip dalam Asriadi, Fajriansi & Darwis, 2014) di mana dalam survei melalui telfon, dua pertiga penderita insomnia yang diwawancarai menunjukkan hanya memiliki pengetahuan yang kurang tentang adanya pilihan perawatan untuk mengatasi insomnia yang mereka alami. Maka dari itu peneliti ingin meneliti tentang masalah insomnia untuk mengetahui bagaimana hubungan antara stres akademik dengan insomnia pada mahasiswa program studi Teknik Sipil Unika Soegijapranata Semarang. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat digunakan untuk melengkapi penelitian-penelitian sejenis yang sudah dilakukan sebelumnya.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara stres akademik dengan insomnia pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Unika Soegijapranata Semarang.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan tambahan pengetahuan atau informasi mengenai kajian-kajian teori, khususnya Psikologi Klinis dan juga Psikologi Pendidikan mengenai hubungan antara stres akademik dengan insomnia.

1.3.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dan tambahan pengetahuan tentang insomnia dan stres akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam usaha untuk mengurangi ataupun mencegah terjadinya insomnia bagi para pembaca terutama dalam kaitannya dengan stres akademik.

