

BAB 1

LATAR BELAKANG

1.1. Latar Belakang Masalah

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap kegiatan tidur mereka. Bila seseorang menunjukkan tanda-tanda kelelahan, lekas marah dan gelisah, lesu dan letih, lingkaran hitam di sekitar mata, kelopak mata sembab, kemerahan, mata sakit, kehilangan fokus dan sering menyebabkan sakit kepala menguap dan mengantuk, berarti mereka memiliki kualitas tidur yang kurang (Hidayat dalam Ahmad, Rijal, & Haryati, 2020). Dewasa ini, terutama pada remaja dan orang dewasa, banyak dijumpai fenomena kurangnya kualitas tidur yang baik.

Sebenarnya tidur merupakan komponen penting untuk menjaga kesehatan, kesejahteraan, dan kestabilan fungsi seseorang. Sekitar 70 juta orang Amerika mengalami masalah tidur kronis mahasiswa memiliki kemungkinan lebih tinggi daripada masyarakat pada umumnya, dan studi mengungkapkan prevalensi gangguan tidur yang cukup besar pada populasi ini. Selain itu, berbagai ukuran tidur, termasuk lama tidur, konsistensi tidur, frekuensi masalah tidur, dan kepuasan tidur, semuanya memburuk pada populasi mahasiswa selama beberapa dekade terakhir. Mahasiswa perempuan memiliki lebih banyak kesulitan dibandingkan mahasiswa laki-laki dengan gangguan tidur. Namun, temuan ini masih belum konsisten (Cates, Clark, Woolley, & Saunders, 2015). Data yang ditemukan oleh epidemiologi menjelaskan, adanya peningkatan angka keluhan pasien terhadap kualitas tidur. Hal tersebut didukung oleh survei yang menunjukkan bahwa 15-35% dari populasi remaja dan orang dewasa mengeluhkan mengalami gangguan kualitas tidur yang sering mereka alami, seperti gangguan memasuki tidur atau gangguan mempertahankan tidur sehingga durasi tidur menjadi lebih singkat.

Berdasarkan data, diperkirakan setiap tahun, 20-40% orang dewasa mengalami kesulitan tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah kualitas tidur yang serius (Budyawati, Utami, & Widyadharna, 2019). Penelitian lainya juga menunjukkan bahwa adanya rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Halu Oleo Fakultas Kedokteran. Usia rata-rata responden adalah 20 (rentang 18-21) tahun dan 127 (73%) responden adalah perempuan. Mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 112 (64,4%) orang, pola tidur dengan kategori baik sebanyak 98 (56,3%) orang, dan mahasiswa dengan stres emosional dengan kategori rendah sebanyak 120 (69,0%) orang. Lebih dari separuh mahasiswa (89,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk (Ahmad, Rijal, & Haryati, 2020).

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang rendah. Sebanyak 50% dari hasil penelitian menunjukkan mereka mengalami gangguan tidur (Fawale dkk., 2016). Mereka dengan kualitas tidur yang rendah juga menunjukkan skor yang rendah pada skala kualitas hidup (Clete, 2009). Orang dewasa juga melaporkan terjadinya peningkatan gangguan tidur terkait dengan pola tidur terganggu yang terbagi-bagi. Kondisi ini sering mengurangi *slow wave sleep* (SWS) dan *rapid eye movement* (REM) tidur, tahap tidur terdalam dan paling restoratif. Gangguan untuk SWS dan tidur REM dapat menyebabkan peningkatan kantuk di siang hari dan penurunan kemampuan untuk menangani stres (Gildner, Liebert, Kowal, Chatterji, & Snodgrass, 2014). Studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya efek buruk pada orang yang mengalami kekurangan tidur. Penelitian eksperimen sebelumnya, yang dilaksanakan oleh Carlson, menunjukkan bahwa orang dengan kekurangan tidur mengalami gangguan kognitif, seperti distorsi persepsi, sulit berkonsentrasi pada tugas secara mental (Carlson, 2000)

Tidur juga merupakan kebutuhan manusia, untuk tetap menjaga kesehatan dan keberfungsian manusia (Cates dkk., 2015). Setiap individu memiliki waktu tidur, siklus istirahat, dan periode terjaga yang berbeda di malam hari. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, genetik, jenis kelamin dan kondisi kesehatan. Jumlah tidur

yang dibutuhkan untuk pemulihan untuk mempertahankan tingkat fungsi fisik dan psikologis yang optimal (Franziska Reichert, Cajochen, Schmidt, 2016). Kurangnya kualitas tidur seseorang akan memiliki beberapa dampak negatif pada kesehatan seseorang, baik secara fisik maupun psikologis. Beberapa dampak negatif secara fisik maupun psikologis menurut Walker (2017) adalah diabetes, menurunnya sistem imun tubuh, mengalami kanker serta meningkatkan kecenderungan untuk mengalami gangguan kecemasan, depresi dan bunuh diri.

Memiliki kualitas tidur yang baik, bukan hanya menjaga kesehatan namun sangat membantu kita untuk menjaga kualitas memori kita dan menyegarkan kembali kemampuan pikiran kita untuk membuat banyak ingatan (Walker, 2017). Peneliti juga memiliki pengalaman mengenai rendahnya kualitas tidur, pengalaman ini merupakan dari teman peneliti. Teman peneliti memiliki jam tidur yang sangat rendah dibawah 8 jam dalam satu malam dan memiliki keluhan

“aku sering banget ox, tidur dibawah 8 jam, tapi ya itu ox, jadi susah fokus, gampang moody an”

Guided Imagery (GI) dapat menjadi salah satu solusi untuk membantu orang-orang yang mengalami rendahnya kualitas tidur. GI adalah intervensi yang berfokus pada gambar-gambar menyenangkan yang dirancang untuk menggantikan perasaan negatif menjadi bersantai (National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH),2016). Mengapa menggunakan GI daripada obat-obatan farmakologis?, karena *Guided Imagery* lebih aman dan hemat biaya. *Guided Imagery* merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang bisa digunakan dalam pendekatan mind body dan efektif dalam mengatasi masalah tidur (Ridfah, 2021). *Guided Imagery* adalah intervensi yang berfokus pada gambar-gambar menyenangkan yang dirancang untuk menggantikan perasaan negatif menjadi bersantai (NCCIH, 2016).

Beberapa penelitian serupa juga sudah menunjukkan adanya pengaruh positif antara GI terhadap kualitas tidur. Penelitian yang dilaksanakan Ridfah (2021) menunjukkan pengaruh positif GI terhadap kualitas tidur pada mahasiswa fakultas psikologi UNM. Penelitian oleh

Schaffer (2013) menunjukkan hasil serupa juga, bahwa *Guided Imagery (GI)* menjadi pendekatan untuk meningkatkan kualitas tidur maternal. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya pengaruh positif antara penggunaan terhadap kualitas tidur pada maternal. Penelitian oleh Fatmawati & Budworth, (2016), menunjukkan bahwa GI memiliki efektivitas untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker setelah.

Berbeda dari beberapa penelitian sebelumnya penelitian eksperimental pada skripsi ini khusus meneliti mengenai pengaruh GI pada orang dengan kecenderungan insomnia. Kecenderungan insomnia didefinisikan oleh DSM 5 sebagai "*insomnia in which the individual wants to sleep or feels the need to sleep but is unable*" atau diterjemahkan sebagai, seorang individu ingin melakukan kegiatan tidur namun tidak bisa. Indikasi penting dari gangguan insomnia adalah ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur dengan keluhan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur (APA, 2013). Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang dengan kecenderungan insomnia mereka akan memiliki kualitas tidur yang rendah atau buruk.

Judul yang dipilih oleh peneliti juga dapat dipertanggung jawabkan orisinalitasnya karena pada penelitian ini, menggunakan intervensi *Guided Imagery* dalam bentuk audio. Beberapa penelitian sebelumnya menggunakan *Guided Imagery* yang disampaikan secara langsung. Partisipan pada penelitian ini menggunakan kriteria dengan kecenderungan insomnia. Penelitian sebelumnya belum ada yang menggunakan populasi orang dengan kecenderungan insomnia. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini juga berbeda, karena diikuti dengan populasi yang berbeda pula, yaitu *Insomnia Severity Index (ISI)*. Metodologi yang digunakan juga berbeda, pada penelitian ini menggunakan desain *true experiment*. Penelitian ini juga menggunakan teknik *Matched group design* yang menjadi pembeda dalam penelitian penelitian sebelumnya yang menggunakan desain *quasi eksperimen*. Sehingga dari latar belakang ini terdapat rumusan masalah yaitu, banyaknya masyarakat yang mengalami rendahnya kualitas tidur sehingga penulis ingin meneliti solusi kualitas tidur menggunakan GI.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Guided Imagery* pada orang dengan kecenderungan Insomnia. Fokus penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh GI (*Guided Imagery*) pada orang dengan kecenderungan insomnia.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah dalam keilmuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi Klinis. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan bagi peneliti lain dalam mengembangkan studi lebih lanjut tentang pengaruh *Guided Imagery* terhadap kualitas tidur pada orang dengan kecenderungan insomnia.

1.3.2. Manfaat Praktis

Harapan peneliti semoga hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu solusi untuk mengatasi rendahnya kualitas tidur pada orang dengan kecenderungan gangguan insomnia. Sehingga dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti berharap penelitian ini bisa membantu orang untuk meningkatkan kualitas tidurnya.