

**GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA
YANG MENYUSUN SKRIPSI
(Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang)**

Fitria Anggun Ariantini dan Sugeng Hariyadi ✉

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 15 September 2012
Disetujui 29 Oktober 2012
Dipublikasikan 1 November
2012

Keywords:
insomnia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran insomnia yang dialami mahasiswa selama menyusun skripsi, penyebab insomnia yang dialami subjek, gejala yang dialami subjek, serta strategi yang dilakukan untuk mengatasi insomnia tersebut. Insomnia merupakan suatu kondisi ketidakpuasan seseorang dalam hal kuantitas atau kualitas tidurnya dan berlangsung selama beberapa waktu (Lumbantombing, 2004). Insomnia dapat disebabkan karena masalah psikis pada seseorang, rasa cemas dan perasaan takut yang berlebihan, bekerja terlampaui lama dan eras, rasa sakit dan perasaan tidak menyenangkan. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tengah menyusun skripsi yang mengalami insomnia selama lebih dari 1 bulan. Subjek berjumlah dua orang subjek primer dan dua orang subjek sekunder. Peneliti mengambil sampel penelitian dari mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik partisipasi non partisipan, yaitu peneliti secara pasif tidak terlibat langsung dalam aktivitas yang sedang berlangsung dan terjadi sambil mencatat tingkah laku di sekitarnya. Peneliti juga menggunakan teknik wawancara yang bersifat semiterstruktur yaitu wawancara yang dilakukan secara terbuka tetapi tetap berpedoman pada pertanyaan-pertanyaan tertulis. Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan dalam penelitian yang diperoleh dalam penelitian studi kasus ini maka dapat disimpulkan bahwa, jenis insomnia yang dialami subjek termasuk insomnia kronis (chronic insomnia). Bila subjek sudah lama sekali tidak bisa tidur (dalam dua puluh mepat jam subjek tidak tidur), subjek langsung meminum obat tidur yang diperjualbelikan secara bebas. Gejala-gejala insomnia yang dialami subjek antara lain subjek mengalami kesulitan untuk memulai tidur. AR harus membuat dirinya merasa lelah terlebih dulu agar dapat tidur, jika tetap tidak dapat tidur maka AR akan memaksakan memejamkan mata agar dapat tidur, sedangkan NM harus menutup matanya dengan kain agar dapat tertidur. Gejala lain adalah kedua subjek merasa lesu dan pusing saat bangun tidur dan susah berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan.

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian lapangan dan atau studi kepustakaan yang disusun mahasiswa sesuai dengan bidang studinya sebagai tugas akhir dalam studi formal. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sesuai dengan bidang keahlian atau bidang studinya. Penyusunan skripsi dimaksudkan sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sesuai bidang keahlian atau bidang studinya untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana.

Pada proses penyusunan skripsi tak jarang bahkan banyak mahasiswa yang mengalami gangguan sulit tidur karena tekanan yang ditimbulkan dari menyusun skripsi. Gangguan sulit tidur tersebut dapat disebabkan karena pengaruh stress yang timbul karena mendapat dosen pembimbing yang sulit dijumpai, karena ketidaksiapan mahasiswa itu sendiri untuk menyusun sebuah skripsi, atau karena judul yang diajukan selalu ditolak oleh dosen yang bersangkutan. Tekanan yang ditimbulkan dari keadaan tersebut sangat berpengaruh bagi keadaan psikologis mahasiswa sehingga salah satunya menimbulkan gangguan tidur. Kehilangan jam tidur meskipun sedikit, mempunyai akibat yang sangat mempengaruhi semangat, kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, keterampilan komunikasi dan kesehatan secara umum, termasuk sistem gastrointestinal, fungsi kardiovaskuler, dan sistem kekebalan tubuh. Orang yang tidak tidur kehilangan energi dan lekas marah, orang yang dua hari tidak tidur akan sulit berkonsentrasi untuk waktu yang lama. Banyak kesalahan akan dibuat, terutama dalam tugas-tugas rutin, dan kadang ia tidak mampu memusatkan perhatian. Orang yang tidak tidur lebih dari tiga hari akan sulit berpikir, melihat, dan mendengar dengan jelas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguraikan, menggambarkan atau mendeskripsikan mengenai insomnia yang terjadi pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

Insomnia merupakan kesulitan untuk masuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, atau tidak cukup tidur (Kaplan dan Sadock, 1998: 315). Tyrer (1981: 1) mendefinisikan insomnia sebagai akibat kebiasaan terjaga, kesulitan yang berlangsung dari malam ke malam, yang sering terasa seolah-olah tidak akan berakhir.

Sebagian besar insomnia terbagi menjadi dua macam, yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder (DSM-IV: 551). Insomnia primer adalah insomnia persisten, yang terjadi selama paling sedikit satu bulan dan tidak ada sebab yang jelas. Menurut DSM-IV, insomnia primer yang dialami sebagian seseorang merupakan kombinasi antara kesulitan memulai tidur dan sangat sering terbangun saat tidur. Sedangkan sebagian orang lagi hanya mengeluhkan tidur yang tidak memuaskan, dimana individu tersebut merasa tidurnya kurang berkualitas. Insomnia primer sering diasosiasikan dengan bertambahnya kondisi fisik dan psikologis pada malam hari yang berkombinasi dengan kondisi negatif saat tidur. Insomnia sekunder ini merupakan suatu keadaan insomnia yang berhubungan dengan gangguan mental atau faktor-faktor organik secara bermakna.

WHO (dalam Santoso, 2003:15) memasukan insomnia kedalam golongan disoder of intiating and maintining sleeps (DIMS), dan membagi insomnia kedalam tiga golongan besar sebagai berikut : (1) Long term Insomnia. Dapat diartikan sebagai kesulitan tidur pada hampir tiap malam, selama tiga minggu atau lebih (biasanya disebabkan karena gangguan psikiatrik, alcohol atau penyalahgunaan obat-obatan). (2) Short term insomnia. Insomnia jangka pendek yang berlangsung sampai tiga minggu yang disebabkan karena trauma atau penyakit. (3)Transient Insomnia. Insomnia yang berlangsung selama dua atau tiga hari yang disebabkan oleh faktor dari luar.

Seperti yang disebutkan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV (DSM-IV), kriteria diagnosis pada penderita insomnia antara lain: (1) Kesulitan untuk memulai, mempertahankan tidur, dan tidak dapat memperbaiki tidur selama sekurangnya satu bulan merupakan keluhan yang paling banyak terjadi. (2) Insomnia ini menyebabkan penderita menjadi stres sehingga dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan atau area fungsi penting yang lain. (3) Insomnia karena faktor psikologis ini bukan termasuk narkolepsi, gangguan tidur yang berhubungan dengan pernafasan, gangguan ritme sirkadian atau parasomnia. (4) Insomnia karena faktor psikologis tidak terjadi karena gangguan mental lain seperti gangguan depresi, delirium. (5) Insomnia karena faktor psikologis tidak terjadi karena efek fisiologis yang langsung dari suatu zat seperti penyalahgunaan obat atau kondisi medis yang umum.

Insomnia umumnya dimulai dengan munculnya gejala-gejala (Rafknowledge 2004 : 60): (a) Kesulitan jatuh tertidur atau tidak tercapainya tidur nyenyak. Keadaan ini bisa berlangsung se-

panjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu, atau lebih. (b) Merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran Mereka yang mengalami insomnia seringkali merasa tidak pernah tidur sama sekali. (c) Sakit kepala di pagi hari. (d) Kesulitan berkonsentrasi. (e) Mudah marah. (f) Mata memerah. (g) Mengantuk siang hari.

National Center For Sleep Disorder Research (dalam Lumbantobing, 2004: 32) mengatakan bahwa insomnia ditandai oleh satu atau lebih gejala berikut, yaitu: (a) Sulit memulai tidur . (b) Bangun terlalu cepat di pagi hari. (c) Tidur yang tidak menyegarkan

Insomnia bisa disebabkan berbagai faktor, di antaranya karena hormonal, obat-obatan, dan kejiwaan, bisa juga karena faktor Iuar misalnya tekanan batin, suasana kamar tidur yang tidak nyaman, ribut atau perubahan waktu karena harus kerja malam. Selain itu kopi dan teh yang mengandung zat perangsang susunan syaraf pusat, tembakau yang mengandung nikotin, obat pengurus badan yang mengandung amfetamin, adalah contoh bahan yang dapat menimbulkan kesulitan tidur.

Banyak ahli menyatakan, gangguan tidur tidak langsung berhubungan dengan menurunnya hormon, namun kondisi psikologis dan meningkatnya kecemasan, gelisah, serta emosi yang sering tidak terkontrol akibat menurunnya hormon estrogen, bisa menjadi salah satu sebab meningkatnya risiko gangguan tidur.

Menurut Tyrer (1985: 35), ketakutan mungkin merupakan satu-satunya faktor terbesar yang melatarbelakangi penderitaan seseorang yang tidak bisa tidur. Kekhawatiran yang berlangsung lama bisa menyebabkan insomnia yang kronis dan lebih kompleks ketakutan juga merupakan salah satu penyebab seseorang menderita insomnia, seperti ketakutan akan kesehatan fisik, kehilangan kesadaran dan kontrol diri, akan kematian pada malam hari yang disebabkan sesak napas.

Depresi juga dapat menjadi penyebab insomnia seperti yang dikemukakan oleh Tyrer (1985: 43). Dalam bentuknya yang paling umum, depresi alamiah biasanya terjadi setelah suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Berubahnya kebiasaan tidur juga dapat menyebabkan insomnia karena pola tidur yang tidak sesuai dengan perubahan pola tidur.

Insomnia memberi sedikit atau banyak dampak pada kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan. Pada kondisi yang parah, dampaknya bisa lebih serius. Dampak insomnia menurut Rafknowledge (2004) adalah : (a) Orang dengan insomnia lebih mudah menderita depresi diban-

ding mereka yang biasa tidur dengan baik. (b) Kekurangan tidur akibat insomnia member kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, termasuk penyakit jantung. (c) Dampak mengantuk atau ketiduran di siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan. (d) Orang dengan insomnia bisa kehilangan banyak waktu dari pekerjaannya. (e) Tidur malam yang buruk, dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktivitas hidup.

METODE

Penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui tentang gangguan insomnia pada mahasiswa yang menyusun skripsi oleh karena itu maka penulis menggunakan pendekatan kualitatif karena permasalahan yang akan diteliti dan dibahas adalah mendeskripsikan secara jelas dan rinci dalam memperoleh data yang

mendalam dari fokus penelitian, dalam hal ini juga tidak berkenaan dengan data berupa angka dalam pembahasannya. Peneliti menggunakan model studi kasus tunggal dengan single level analysis karena menyoroti perilaku individu dengan satu masalah penting.

Pada dasarnya pada penelitian kualitatif subjek diambil berdasarkan teknik sampling bertujuan (purposive sampling) karena penelitian kualitatif sangat erat kaitannya dengan faktor-faktor kontekstual. Jadi, pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif adalah untuk menjangkau sebanyak mungkin informasi dari berbagai macam sumber dan bangunannya (constructions). Dengan demikian tujuannya bukanlah memusatkan diri pada adanya perbedaan-perbedaan yang nantinya dikembangkan ke dalam generalisasi. Melainkan untuk merinci kekhususan yang ada dalam ramuan konteks yang unik (Moleong 2007: 224).

Oleh karena itu dalam penelitian ini, sampel dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan penimbangan tertentu. Sampel yang dijadikan subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengalami insomnia pada penyusunan skripsi, berjumlah 2 orang. Mahasiswa insomnia tersebut merupakan mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Jumlah mahasiswa Jurusan Psikologi yang mengalami insomnia dalam penyusunan skripsi tidak banyak. Berdasarkan survei yang dilakukan, penulis menghubungi secara personal kepada subjek penelitian untuk diminta kesediaannya dalam wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa subjek mengalami insomnia kronis karena gangguan tidur yang dialami subjek telah terjadi selama lebih dari satu bulan lamanya dan telah mengganggu kualitas hidup. Kriteria diagnostik pada subjek yang sesuai dengan DSM-IV adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur atau tidur tidak berkualitas, selama paling sedikit satu bulan.

Subjek mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidur selama lebih dari satu bulan. Kedua subjek harus bekerja keras untuk dapat tidur. AR harus berbaring dan memaksakan memejamkan matanya agar bisa tertidur. Tetapi ia seringkali tetap tidak dapat tidur. Jam tidur paling awal untuk AR adalah pukul dua pagi. AR mengaku bahwa dirinya sering tidak tidur. Jika dapat tidur, ia sering terbangun di tengah tidurnya. Hal tersebut juga terjadi saat AR sedang berada di rumah.

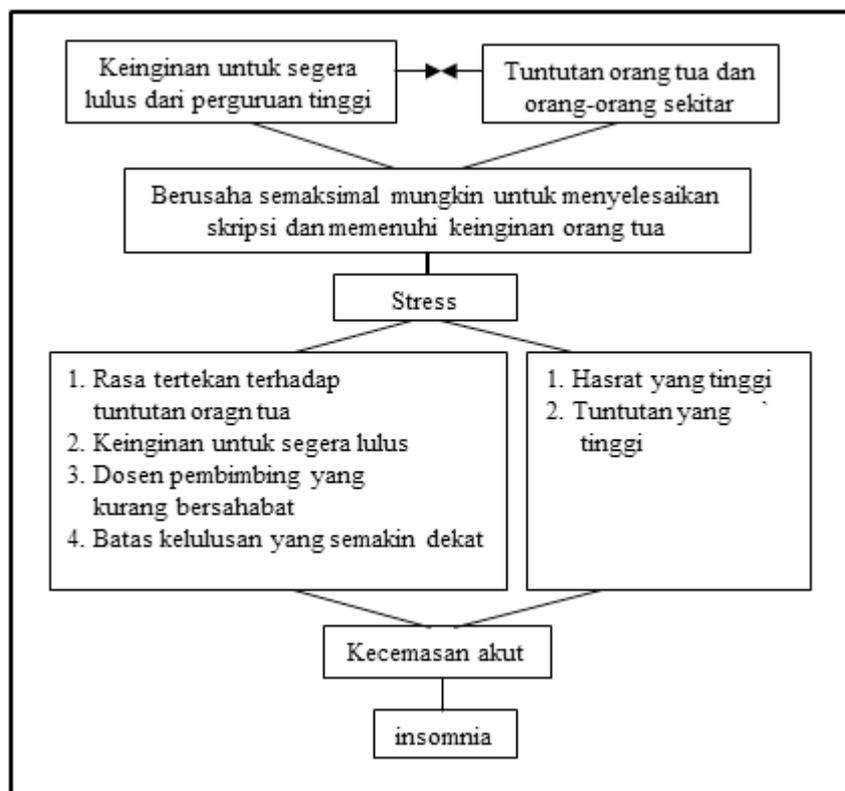
Sedangkan NM memilih untuk menutup matanya dengan kain agar bisa tidur. Ia sering bangun terlalu pagi dan tidak dapat tertidur kembali. Jam tidur paling awal untuk NM adalah pukul satu pagi. Hal ini tidak hanya terjadi di kos saja tetapi di rumah juga.

Pembahasan

Tidur yang tidak berkualitas ditunjukkan oleh keadaan lesu dan pusing yang dialami oleh subjek pada hampir setiap bangun tidur. Gangguan ini sudah terjadi pada masing-masing subjek selama lebih dari satu bulan. Insomnia ini menyebabkan penderita menjadi stres sehingga dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan atau area fungsi penting yang lain. Kedua subjek selalu mengeluhkan insomnia yang dialami pada temannya. Insomnia tersebut sangat mengganggu kegiatan subjek sehari-harinya. Pekerjaan yang seharusnya sudah dilakukan menjadi tertunda, bahkan batal dilakukan karena subjek merasa malas.

Gejala sulit memulai tidur merupakan gejala yang paling sering muncul pada awal tidur. Subjek AR harus membuat dirinya merasa lelah terlebih dahulu supaya dapat tidur, sedangkan NM lebih berusaha dengan memaksakan dirinya untuk tidur. Hal ini dilakukan NM dengan merebahkan diri di tempat tidur dan membiarkan dirinya tertidur dengan sendirinya. Subjek cenderung ingin tidur, tetapi tidak mengantuk sehingga mengalami kesulitan untuk tidur.

Faktor penyebab insomnia yang dialami kedua subjek yang mempunyai peranan sangat besar adalah stres atau kecemasan. Kecemasan



Gambar 1. Gangguan insomnia pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

yang ditimbulkan dari penyusunan skripsi dimana subjek mendapat tekanan dari berbagai pihak untuk segera menyelesaikan skripsinya. Kegelisahan yang mendalam dan situasi sosial yang tidak berpihak termasuk diantara yang memicu subjek untuk sulit tidur.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian pada dua orang subjek maka peneliti dapat mengambil beberapa kesimpulan. Simpulan pertama peneliti menyimpulkan bahwa Insomnia merupakan ketidakmampuan penderita untuk memperoleh jumlah tidur yang diperlukan dalam kurun waktu tertentu agar dapat menjalankan fungsi pada siang hari secara efisien.

Yang kedua, Insomnia yang dialami oleh subjek merupakan insomnia kronis (chronic insomnia) karena subjek tidak dapat tidur selama dua puluh empat jam dan berlangsung selama lebih dari satu bulan.

Gangguan insomnia yang dialami subjek AR dan NM disebabkan oleh kegelisahan besar dalam penyusunan skripsi yang tidak kunjung selesai dan dipicu oleh tekanan-tekanan dari orang-orang di sekitar sehingga menimbulkan adanya kecemasan dan ketegangan yang timbul dalam diri subjek. Penyebab lain pada AR adalah alasan ekonomi yang menghimpit keluarganya jika ia tidak segera selesai kuliah. AR yang berasal dari keluarga sederhana harus segera selesai dari kuliahnya agar orang yang tuanya tidak perlu lagi membayar uang sewa kos dan registrasi. Sedangkan NM harus menerima kenyataan bahwa adik kandungnya telah lebih dulu lulus dari kuliah S1 dan telah melanjutkan praktek untuk studi profesinya.

Ketiga, gejala-gejala insomnia yang dialami subjek antara lain subjek mengalami kesulitan untuk memulai tidur. AR harus membuat dirinya merasa lelah terlebih dulu agar dapat tidur, jika tetap tidak dapat tidur maka AR akan memaksa-mememjamkan mata agar dapat tidur. Sedang-

kan NM harus menutup matanya dengan kain agar dapat tertidur. Gejala lain adalah kedua subjek merasa lesu dan pusing saat bangun tidur dan susah berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan.

Simpulan keempat, Gangguan insomnia memberikan dampak negatif dalam kehidupan subjek. Pertama, akan mengurangi daya tahan tubuh sehingga berpeluang terhadap munculnya penyakit. Kedua, susah tidur akan berpengaruh terhadap stabilitas emosi sehingga mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari. Subjek mengalami penurunan tingkat motivasi, konsentrasi, ketelitian, kreativitas, dan produktivitas kerja.

Kelima, kriteria diagnostik insomnia yang di dapat dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti antara lain: 1) Kesulitan untuk memulai, mempertahankan tidur, dan berlangsung paling sedikit satu bulan lamanya. 2) Insomnia ini menyebabkan penderita menjadi stres sehingga dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan atau area fungsi penting yang lain. 3) Insomnia yang dikarenakan faktor psikologis ini bukan termasuk narkolepsi, gangguan tidur yang berhubungan dengan pernafasan, gangguan ritme sirkadian atau parasomnia 4) Insomnia karena faktor psikologis tidak terjadi karena gangguan mental atau penyakit lain yang diderita subjek. 5) Insomnia terjadi karena faktor psikologis tidak terjadi karena efek fisiologis yang langsung dari suatu zat seperti penyalahgunaan obat atau kondisi medis yang umum.

Keenam, peneliti menyimpulkan bahwa porsi tidur normal seseorang adalah sekitar tujuh sampai delapan jam agar dapat merasakan kesegaran saat bangun tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Kaplan, Harold I. dan Sadock, Benjamin J. 1998. Ilmu kedokteran jiwa darurat. Jakarta. Widya Medika.
- Moleong, J. 2006. Metodologi Penelitian Kualitatif Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rafknowlegde. 2004. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.