BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Gangguan tidur biasa terjadi pada masyarakat umum terutama dikalangan pekerja, insomnia merupakan gangguan yang sering terjadi. Masyarakat yang mengalami insomnia dan berusaha mencari bantuan untuk mengatasi masalah ini mencapai hingga 30%. Dan itu dikarena masih banyak masyarakat menganggap kalau insomnia adalah gangguan tidur yang disebabkan oleh stress, cemas dan bekerja.

Dan tidur adalah merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Masyarakat awam belum begitu mengenal gangguan tidur sehingga jarang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur.

Menurut Aribowo Prijosaksono dan Roy Sembel dalam salah satu situs internet, mereka mengatakan bahwa: "insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun ditengah malam dan tidak dapat kembali tidur".

(http://www.sinarharapan.co.id/ekonomi/mandiri/2002/02/I/man01.html)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut penelitian di luar negeri, 70% pasien psikiatrik yang dirawat di rumah sakit menderita insomnia. Di Inggris, 15% pasien yang mengunjungi dokter keluarga menderita insomnia. Prevalensi insomnia meningkat dengan bertambahnya usia. Insomnia lebih sering dijumpai pada wanita daripada pria. Mc Ghie dan Russell meneliti 2500 orang di Skotlandia yang meliputi berbagai golongan, tingkat usia dan tingkat sosial. Mereka mendapatkan bahwa orang yang merasa tergolong bertemperamen *nervous* (gugup) juga merasa kurang tidur. Penelitian di berbagai negara menunjukkan hasil bahwa wanita lebih sering mengalami insomnia daripada pria (2 : 1). Di Skotlandia, 45% dari wanita yang berusia lebih dari 75 tahun mempunyai kebiasaan makan obat tidur secara teratur. Mc Ghie dan Russell tersebut di atas terhadap 400 orang berusia 15 - 24 tahun, 5% diantaranya mengalami insomnia. Pada penelitian di Jakarta tahun 1988 terhadap 2500 siswa SLTP Negeri, sekitar 31% mengaku sering susah tidur (Joewana, 1988).

Ada dua jenis insomnia yang biasa ditemui yaitu *transient insomnia* (insomnia sesaat) dan *persistent insomnia* (insomnia menetap). Insomnia sesaat biasanya disebabkan karena rasa kehilangan, rasa berduka, perubahan kehidupan dan stres fisik maupun mental. Dan kondisi seperti ini biasanya tidak berbahaya.

Sedangkan ciri insomnia menetap biasanya ditandai dengan kesulitan memulai tidur yang umumnya disebabkan kecemasan atau ketegangan somatik/fisik. Pikiran yang terus berkecamuk menjelang tidur menjadi pemicu timbulnya kondisi ini. "Insomnia jenis ini biasanya terjadi jika terdapat masalah di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kantor atau di rumah yang menimbulkan stres. Meski demikian, sebagian penderita insomnia ini bisa sembuh dengan jalan menikmati liburan.

Insomnia ini bisa disebabkan menyerang semua golongan usia. Meskipun demikian, angka kejadian insomnia akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini mungkin disebabkan oleh stress yang sering menghinggapi orang yang berusia lebih tua. Disamping itu, perempuan dikatakan lebih sering menderita insomnia bila dibandingkan laki laki. Selain karena masalah stress, insomnia juga bisa terjadi karena ada masalah pada makanan. Hal lain yang bisa menyebabkan insomnia adalah suasana kamar yang tidak mendukung, cemas, hingga konsumsi kafein yang berlebih.

Gejala gangguan tidur ini mudah dikenali. Apabila seseorang sulit untuk mulai tidur atau sulit untuk mempertahankan tidur, bisa jadi ia menderita insomnia. Kesulitan memulai tidur dapat disebabkan kondisi medis (rasa nyeri atau tidak nyaman yang ditimbulkan oleh sakit, adanya luka di sistem saraf pusat otak seperti pada pasien stroke) atau karena gangguan kejiwaan atau lingkungan (gangguan kecemasan, perubahan lingkungan, tekanan ketika akan menghadapi suatu peristiwa penting seperti akan menghadapi ujian).

Penderita insomnia yang sulit mempertahankan tidurnya juga bisa disebabkan oleh kondisi medis seperti sindrom henti napas saat tidur (*sleep apnea*), ada penyakit infeksi, rasa nyeri dan tidak nyaman karena penyakit, serta konsumsi alkohol yang berlebihan. Sementara depresi, skizofrenia, gangguan stres pasca trauma, gangguan siklus sirkadian, dan perubahan lingkungan merupakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kondisi kejiwaan dan lingkungan yang menyebabkan penderita insomnia sulit mempertahankan tidurnya (Ray Sahelian, 2001: 66-67).

Konsep coping digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Menurut Lazarus dan Folkman coping didefinisikan sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari individu maupun di luar individu dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan (Smet, 1994 : 143).

Sedangkan menurut Ardani (2007 : 40) perilaku coping adalah mengatasi stres dengan melakukan transaksi antar lingkungan, yang mana hubungan transaksi inI merupakan suatu proses yang dinamis.

Kartono (1987: 488) menjelaskan perilaku coping ialah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan akibat kekecewaan terhadap konflik motivasional.

Dari berbagai macam model pilihan coping, jenis coping teorinya Adlwin dan Revenson yang dikembangkan dari teori Lazarus dan Folkman yang akan digunakan dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan teori tersebut mempunyai beberapa indikator maupun deskriptor yang lebih jelas dibandingkan dengan teori yang diungkapkan para ahli yang lain dan juga bila dicermati pencakupan model coping teori tersebut sangat terlihat perbedaannya dengan yang lain. Perbedaan tersebut terlihat pada bagaimana Adlwin dan Revenson membagi jelas antara Emotional Focused Coping dengan Problem Focused Coping. (Nurhasanah, 2005 : 21)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam bukunya Psikologi Klinis Ardani (2007 : 37) stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (an interna and eksternal pressure and other troublesome condition life).

Sedangkan Maramis (1994 : 134) menyatakan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan kaki dengan snewen, wajah tampak lelah, gangguan pola tidur yang normal, memilki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ketoilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar – benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrem benar-benar kacau (Walia, 2005 : 5)

Ada beberapa sumber stres yang berasal dari lingkungan, diantaranya adalah lingkungan fisik seperti polusi udara, kebisingan, kesesakan, dan lingkungan kontak sosial yang bervariasi, serta kompetisi hidup yang tinggi. Seperti yang dikutip oleh Patel bahwa pada *Holmes and Rahe Schedule of Recent*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Life Events telah diteliti berbagai peristiwa kehidupan yang membutuhkan penyesuaian sosial kembali dan memberinya rating berdasarkan muatan nilai stresnya. Stresor yang berupa peristiwa-peristiwa perubahan di sekolah (change in school) berada pada peringkat 33 yang dapat menimbulkan stres. (Wulandari, 2008 : 13).

Berdasarkan pemaparan di atas maka dalam penelitian ini bertujuan hanya sebatas untuk mengetahui bagaimana strategi coping yang mereka gunakan, apakah menggunakan *problem focused coping atau emotion focused coping* dan *coping maladaftif.* Untuk itu peneliti mengambil subyek dikalangan pekerja karena dikalangan pekerja pasti banyak sekali permasalahan yang datang baik itu dipekerjaannya maupun keluarganya sehingga subyek mengalami stress dan dengan munculnya stress karena adanya permasalahan yang sudah diterangkan diatas, maka subyek harus memiliki stategi coping stress yang berfungsi untuk meminimalisir stress yang ada.

B. FOKUS PENELITIAN

Berdasarkan pada paparan latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki fokus untuk memahami "bagaimana strategi *coping stress* pada penderita insomnia?"

C. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui strategi coping stress pada penderita insomnia.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian tersebut diharapkan kelak dapat memberi manfaat teoritis dan praktis. Adapun manfaat yang dimaksud adalah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. **Manfaat teoritis**

1) Mampu menjadi referensi ilmiah mengenai manfaat *coping stress* pada penderita insomnia
2) Mampu memberikan sumbangan pada pengembangan keilmuwan psikologi klinis tentang penyelesaian masalah yang dialami oleh para pekerja dalam menghadapi permasalahannya melalui strategi coping stress

2. **Manfaat praktis**

1) Dari penelitian in diharapkan dapat membantu bagaimana cara untuk mengurangi atau meminimalisasikan sumber stress pada penderita insomnia, serta dapat menemukan bagaimana solusi yang baik untuk membantu individu yang mengalami tekanan dengan strategi coping yang dimilikinya.
2) Memberikan pandangan bagi masyarakat mengenai strategi coping stress, khususnya bagi pekerja.Untuk memperluas pengetahuan dan melatih kemampuan penulis dalam melakukan analisis terhadap permasalahan yang sedang penulis bahas. Sehingga, penulis berharap masyarakat bisa peka terhadap permasalahan yang timbul dilingkungan sekitarnya.

E. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Bagian ini merupakan jalan untuk memudahkan peneliti dalam mengklasifikasikan hal – dalam penelitian, maka dari itu peneliti membuat tulisan dengan bentuk per-bab, yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I : Bab ini membahas tentang pendahuluan yang berisi tentang penjelasan mengenai latar belakang permasalahan, perumusan masalah penelitian, tujun penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Bab ini mengemukakan kajian pustaka yang membahas tentang teori – teori coping yang di dalamnya membahas 1. Definisi coping; 2. Bentuk – bentuk coping; 3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi perilaku coping; 4. Fungsi perilaku coping; 5. Perilaku coping yang efektif; 6. Tujuan perilaku coping. Kemudian stress yang di dalamnya membahas 1. Definisi stress; 2. Gejala – gejala stress; 3. Sumber stress; 4. Jenis stress. Lalu gangguan insomnia yang di dalamnya membahas 1. Definisi insomnia; 2. Sebab-sebab insomnia; 3. Jenis-jenis insomnia; 4. Dampak negative penderita insomnia; 5. Dampak positif penderita insomnia; 6. Gejala-gejala insomnia; 7. Cara mengatasi gangguan insomnia. Kemudian penjelasan tentang beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan menjelaskan kerangka teoritik.

BAB III : Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian, yang di dalamnya menguraikan tentang pendekatan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, subyek penelitian, jenis data dan sumber data, prosedur pengumpulan data, analisis data dan pengecekan keabsahan temuan.

BAB IV : Bab ini merupakan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung, yang meliputi setting penelitian, hasil penelitian serta pembahasan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V : Bab in merupakan penutup yang berisikan kesimpulan atas jawaban permasalahan dalam bab I, serta saran – saran terhadap pihak yang terkait dengan permasalahan penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id