



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur nyenyak merupakan sebuah anugerah, akan tetapi bagi orang-orang yang mengalami kesulitan tidur hal itu akan menjadi *pressure* bagi mereka, karena tidur merupakan pengendali irama kehidupan sehari-hari. Jika seseorang kesulitan tidur dengan kata lain mengalami gangguan tidur maka hari-hari akan menjadi lambat dan kurang bergairah.

Tidur merupakan proses yang amat diperlukan bagi manusia untuk terjadinya *Natural Healing mechanism* (proses pembentukan sel-sel tubuh yang rusak), memberi waktu untuk beristirahat ataupun menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh (Priyokosaksono dan Sembel, 2002). Tidur amatlah penting bagi kesehatan, fungsi emosional, mental dan keselamatan (Rafknowledge, 2004: 1). Gangguan sulit tidur pada seseorang disebut dengan insomnia, seseorang yang menderita insomnia akan mengalami kebiasaan terjaga, sulit tidur yang berlangsung dari malam ke malam seolah-olah tak pernah berakhir.

Insomnia adalah ketidakmampuan tidur dalam waktu tertentu yang muncul saat waktu tidur normal (ketidakmampuan mencukupi kebutuhan tidur) baik secara kualitas ataupun kuantitas. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia diantaranya menimbulkan dampak gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat (Benca, 2005: 332). Menurut (Porwanto, 2008)



masalah tidur ini bisa disebabkan berbagai faktor, di antaranya karena hormonal, obat-obatan, dan kejiwaan. Bisa juga karena faktor luar 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.

Insomnia merupakan fenomena yang dapat terjadi pada siapa saja, hal tersebut juga yang paling sering dikeluhkan banyak orang. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangun kusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15% merupakan gejala insomnia kronis. Seseorang dapat mengalami insomnia transien akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, jetlag, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia temporer akibat situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres, dan kecemasan. Ulumuddin (2011)



Banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi saat ini, tidak menutup kemungkinan hal tersebut menjadi stressor bagi mereka. Stressor ini berasal dalam diri mahasiswa ataupun dari luar diri mahasiswa. Stressor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam mencari tema, judul, sampel dan alat ukur skripsi. Sedangkan stresor yang berasal dari luar diri, seperti keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing. Banyaknya stressor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami kesulitan tidur.

Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak dijumpai pada mahasiswa. Bagi mahasiswa, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek antara lain konsentrasi berkurang, penyakit banyak menyerang antara lain pilek, flu, dan batuk. Adapun dampak dari orang yang kesulitan tidur menurut (Porwanto, 2008) adalah dapat 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. Hasil tes memperlihatkan setelah seseorang tidak tidur selama empat hari, ia hanya dapat melakukan sedikit tugas rutin. Tugas-tugas yang menuntut perhatian atau bahkan kegesitan mental yang minimum, akan menjadi sulit ditangani. Setelah empat setengah hari ada gejala mengigau, dan duniadi sekelilingnya menjadi sangat aneh di matanya.

Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa muda adalah 80-90% (Carpenito, 1998). Selain itu, menurut Hidayat (2006), kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak dijumpai pada mahasiswa. Bagi mahasiswa, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek antara lain konsentrasi berkurang, penyakit banyak menyerang antara lain pilek, flu, dan batuk.

Hal tersebut seperti di alami oleh R yang mengalami kesulitan tidur setelah mengambil matakuliah skripsi, menurut keterangan yang diberikan R menjadi sering takut bila skripsinya tidak memuaskan dan tidak dapat selesai tepat pada waktunya, hal itu berpengaruh pada pola tidurnya menjadikan tidur larut malam bahkan hingga menjelang pagi baru tidur. Menurutnya gangguan tidur itu datang setelah banyaknya tekanan dan tuntutan yang harus di kerjakan. (wawancara 17/03/14). Lubis & Nurlaila (2010) dan Robotham (2008) mengatakan bahwa dalam menyelesaikan akademiknya mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, kondisi adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan dan dalam



hal biaya perkuliahan. Kondisi ini juga dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Seperti yang dirasakan oleh F salah satu mahasiswa psikologi semester delapan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, berpendapat dalam menjalani proses akademik dari mulai semester lima sampai semester delapan sekarang, merasakan bahwa tugas-tugas kampus seperti praktikum yang menuntut selesai dengan waktu yang sangat singkat menurutnya, belum lagi masalah lain di luar akademik yang membutuhkan tenaga dan pikiran yang cukup. Tuturnya matakuliah skripsi menjadi tugas yang berat yang harus dikerjakan tiap harinya. Hal tersebut tidak jarang menyita waktu istirahat tidurnya menjadi terputus-putus di malam hari dan siang hari tidur jika ada waktu luang (wawancara 10/03/2014)

Seorang mahasiswa lain M, ketika dirinya mulai memasuki semester delapan, mulai mengalami gangguan pola tidur yang pada awalnya terbiasa tidur pukul 21.00 WIB namun kini bisa memejamkan mata ketika pukul 02.00 dini hari. Hal tersebut awalnya tidak terlalu difikirkan, namun pada akhirnya merasakan kesehatannya mulai menurun dan keluhan di siang hari seperti rasa mengantuk yang teramat sangat sehingga mengganggu aktivitasnya barulah sadar bahwa ada yang tidak wajar. Matakuliah skripsi membuatnya ekstra berfikir agar dapat mendapat nilai yang memuaskan, karena matakuliah ini yang menjadi penentu apakah dapat lulus atau tidak. (Wawancara 18/03/2014).



Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Tidur Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi “.perlu adanya perhatian mengenai masalah ini karena cukup banyak yang mengalami insomnia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecenderungan kesulitan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

C. Keaslian Penelitian

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti menemukan beberapa kajian riset terdahulu mengenai variabel *Kesulitan tidur* yang dijadikan sebagai pedoman dalam penelitian ini.

1. Penelitian oleh *Dimas (2012)* dengan judul Analisis Faktor Domain yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Hasil. Prevalensi gangguan tidur didapatkan 62,9%, dengan gangguan transisi bangun-tidur sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui. Separuh subjek memiliki perbedaan waktu bangun antara hari sekolah dengan hari libur, 72,9% memiliki perbedaan waktu tidur yang tidak signifikan. Separuh subjek tidur cukup selama hari sekolah, dan 65% di hari libur. Aktivitas yang menenangkan sebelum tidur dilakukan oleh 73,6% subjek. Uji kemaknaan menunjukkan



hubungan antara gangguan tidur dengan durasi tidur di hari sekolah dan aktivitas di tempat tidur ($p < 0,05$). Tidak ada hubungan antara perbedaan waktu bangun atau tidur hari sekolah dengan hari libur, durasi tidur di hari libur, kebiasaan konsumsi minuman berkafein, dan lingkungan dengan gangguan tidur ($p < 0,05$).

2. Penelitian oleh *Nahsori, F.R dan Diana, R.R. (2005)* dengan judul Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi pada Mahasiswa Perempuan dan Laki-laki. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kesiapan tidur berkualitas sebagian besar subjek penelitian tergolong sedang (69,3%) dan tinggi (27,9%). Sisanya dan tinggi (30,4%). Sisanya sangat tinggi (0,6%), rendah (4,1%), dan sangat rendah (0,3%). Sementara analisis uji beda terhadap kualitas tidur dan kualitas mimpi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan menunjukkan hasil sebagai berikut:
 - a. Ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa putra dan mahasiswa putri Universitas Islam Indonesia. Mahasiswa putri memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi dibanding mahasiswa putra ($F = 1.400$, $t = -3.486$, $p = 0.001/p < 0.01$). Adapun rata-rata skor kualitas tidur mahasiswa putri ($N = 163$) adalah 78.15 dan mahasiswa putra ($N = 156$) adalah 74.66.
 - b. Tidak ada perbedaan kualitas mimpi antara mahasiswa putra dan mahasiswa putri Universitas Islam Indonesia. ($F = 4.115$, $t = 0.151$, $p = 0.880/p > 0.05$). Adapun rata-rata skor kualitas mimpi mahasiswa putri ($N = 163$) adalah 78.95 dan mahasiswa putra ($N = 156$) adalah 79.14.



3. Penelitian oleh *Rompas, G.Pangemanan, N,E,D.(2013)* dengan judul Dampak Merokok pada Pola Tidur Dari hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara insomnia dengan perokok aktif. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terjadi gangguan tidur pada perokok aktif yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak merokok maupun mantan perokok. Prevalensi pada usia dewasa jauh lebih meningkat dibandingkan dengan prevalensi pada usia remaja. Hal ini dapat dilihat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan pada perokok aktif usia remaja(15-17 tahun), yang mengalami gejala insomnia hanya sekitar 1% saja dari keseluruhan responden yang diteliti. Data ini berbeda jauh prevalensinya dengan data yang didapat oleh peneliti, dimana perokok aktif usia dewasa(18-50 tahun) yang terdiagnosa insomnia berkisar 23%.
4. Penelitian oleh *Haryono.A, Rindiarti.A, Arianti.A, Pawitri.A, Ushuluddin.A, Setiawati.A, Reza.A,Wawolumaja.C.W, dan Sekartini,R.(2009)* dengan judul Pravalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Hasil. Prevalensi gangguan tidur didapatkan 62,9%, dengan gangguan transisi bangun-tidur sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui. Separuh subjek memiliki perbedaan waktu bangun antara hari sekolah dengan hari libur, 72,9% memiliki perbedaan waktu tidur yang tidak signifikan. Separuh subjek tidur cukup selama hari sekolah, dan 65% di hari libur. Aktivitas yang menenangkan sebelum tidur dilakukan oleh 73,6% subjek. Uji



kemaknaan menunjukkan hubungan antara gangguan tidur dengan durasi tidur di hari sekolah dan aktivitas di tempat tidur ($p < 0,05$). Tidak ada hubungan antara perbedaan waktu bangun atau tidur hari sekolah dengan hari libur, durasi tidur di hari libur, kebiasaan konsumsi minuman berkafein, dan lingkungan dengan gangguan tidur ($p < 0,05$).

5. Penelitian oleh *Ulumuddin, B.A. (2011)* dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Hasil penelitian ini adalah: 34 responden (23,4%) mengalami stres ringan, 31 (21,4%) responden mengalami stres sedang, 3 responden (2,1%) mengalami stres berat, 1 responden (0,7%) mengalami stres sangat berat, dan 62 responden (42,8%) mengalami insomnia. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
6. Penelitian oleh *Dewi, S.K. (2008)* dengan judul Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur Kronis pada Mahasiswa di daerah Istimewa Jogjakarta Berdasarkan hasil yang diperoleh, dari 104 responden terdapat 47 orang (45,19%) yang didiagnosis menderita kurang tidur kronis dari angka prevalensi sebesar 45,19% ini sebanyak 26 orang (25%) adalah laki-laki dan 21 orang lainnya (20,19%) adalah perempuan.
7. Penelitian oleh *Rizqiea, N.S dan Hartati, E. (2012)* dengan judul Pengalaman Mahasiswa yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas akhir Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 25



mahasiswa didapatkan data awal, yaitu 10 mahasiswa menyatakan bahwa mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Lima orang termasuk dalam *transient insomnia* karena menyatakan cemas hanya ketika mengerjakan tugas akhir, tiga orang termasuk dalam *short term insomnia* karena menyatakan depresi akibat dari judul yang diajukan selalu ditolak, dan dua orang lainnya termasuk dalam *long term insomnia* karena menyatakan mengalami ketakutan berlebih terhadap tugas akhir.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecenderungan kesulitan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Menambah khasanah informasi dan hasil penelitian dalam bidang psikologi, khususnya psikologi klinis.

2. Manfaat secara praktis

Mampu memberikan pemahaman dan kesadaran pada berbagai pihak, khususnya para mahasiswa untuk selalu bisa menjaga kesehatan jangan sampai terjadi kesulitan tidur agar dapat mencetak prestasi yang baik tanpa ada kendala seperti kesulitan tidur.



F. Sistematika Pembahasan

Dalam pembahasan skripsi ini, penulis membagi menjadi lima bab. Masing-masing bab dibagi ke dalam anak bab yang secara keseluruhan dapat digambarkan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab pendahuluan ini berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Dalam bab kajian pustaka ini berisikan tentang variabel Y (variabel terikat), variabel X (variabel bebas), serta kerangka teoritik.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Dalam bab metodologi penelitian ini berisikan tentang rancangan penelitian; identifikasi variabel; definisi operasional variabel penelitian; populasi, sampel dan tehnik sampling; instrumen penelitian serta analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan ini berisikan tentang uraian hasil penelitian, pengujian hipotesis, serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V PENUTUP

Dalam bab penutup ini memuat tentang kesimpulan dan saran.