

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Skripsi adalah persyaratan akhir pendidikan akademis yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai karangan ilmiahnya (Yulianto, 2008). Skripsi tersebut adalah penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studi mahasiswa sebagai bukti kemampuan akademiknya (Djuharie, 2001). Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu. Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, hal tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok. Mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam pemecahan masalah-masalah yang dihadapi sebagai proses belajar yang dilakukan secara individual. Sebagian mahasiswa ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. Terdapat semangat, motivasi dan minat yang tinggi bagi mahasiswa yang pada awalnya mengambil mata kuliah skripsi namun keadaan semakin berubah seiring dengan berjalannya waktu dan kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu (Ningrum, 2011).

Lebih lanjut, skripsi yang dikerjakan itu ternyata memiliki kesulitan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kesulitan

tersebut antara lain, kesulitan dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kesehatan, dan kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing. Kebanyakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak bisa menyampaikan hasil tulisannya secara keseluruhan karna adanya rasa ketegangan dan kecemasan dalam diri individu yang takut ditolak oleh dosen pembimbing skripsi, adanya komunikasi yang tidak efektif seperti inilah sehingga adanya penolakan dalam penulisan dan dalam pemahaman mahasiswa tersebut. Menurut Effendy (2011) komunikasi efektif akan berubah menjadi tidak efektif apabila dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu rasa tegang atau cemas pada diri komunikan. Proses bimbingan skripsi, dalam hal berkomunikasi antara mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan dosen pembimbing merupakan hal yang penting (Gianariza & Safitri, 2016).

Adanya tugas yang harus dipahami dan diselesaikan seperti ini menuntut mahasiswa yang menyusun skripsi untuk terjaga hingga larut, karena harus segera menyelesaikan skripsi yang ditulis. Oleh sebab itu mahasiswa khususnya yang sedang menyusun skripsi sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Penelitian yang disampaikan oleh Di-Matteo dan Martin pada tahun 2002 menyatakan bahwa mahasiswa khususnya yang sedang menyusun skripsi mengalami kurang tidur dalam semalaman. (Yudha, Halis, & Widian, 2017).

Menurut Nasution, (2017) tidur merupakan kebutuhan yang sangat bermanfaat bagi kondisi individu. Tidur memberikan waktu pada organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan

biokimiawi tubuh, dalam tidur akan terjadi proses yang diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (Mass, 2002). Menurut Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (2003) gangguan tidur terdiri dari 2 kelompok yaitu *dysomnia* dan *parosomnia*. Pada *dysomnia* kondisi psikogenetik primer dimana gangguan utamanya adalah jumlah, kualitas atau waktu tidur yang disebabkan oleh hal-hal emosional. Salah satu kelompok *dysomnia* yaitu insomnia.

Menurut Pedoman Penggolongan dan Gangguan Jiwa III (2003) insomnia adalah kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas baik mental ataupun fisik. (Nasution, 2017) insomnia adalah situasi dan kondisi yang dimana individu tidak bisa melakukan tidur yang dia inginkan. Lebih khusus, insomnia menyebabkan gangguan tidur pada individu secara fisik dan itu bermula pada awal hari. Insomnia adalah kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi, baik secara kualitas maupun kuantitas serta pada individu menimbulkan gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat. Oleh sebab itu individu akan merasa terganggu pada ritme biologisnya (Wulandari, Hadiati, & Sarjana, 2017)

Menurut (Purwanto, 2008) insomnia merupakan adanya kesulitan mempertahankan tidur yang baik serta merasa sulit untuk memulai tidur. Lebih lanjut, orang yang mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga pada saat bangun tidur, penderita insomnia merasa tidak segar dan masih mengantuk. Insomnia adalah waktu tidur yang tidak normal pada individu dan pada saat tertentu individu tidakmampu atau sulit untuk tidur (Asriadi, Fajriansi, & Darwis, 2014)

Menurut PPDGJ III (2003), terdapat beberapa aspek mengenai insomnia, yaitu: Keluhan sulit masuk tidur, gangguan tidur terjadi minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal sebulan, adanya preokupasi akan tidak bisa tidur, dan tidak puas secara kuantitas dan kualitas. (Nasution, 2017) gejala-gejala yang dimunculkan pengidap insomnia biasanya kesulitan dalam memulai tidur, bangun lebih awal, serta kemudian tidak bisa tidur lagi.

(Wulandari et al., 2017) mengatakan gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali. (Putro & Muis, 2013) menjelaskan dimana terdapat tiga tipe insomnia yaitu tidak dapat atau sulit masuk tidur, terbangun tengah malam beberapa kali, terbangun pada waktu pagi yang sangat dini.

Jumlah yang tercatat yang mengalami insomnia pada populasi umum mencapai 30%. Penelitian pada mahasiswa kedokteran di India ditemukan angka kejadian insomnia dan cemas sejumlah 30,31%. Dalam sebuah studi pada mahasiswa disalah satu Universitas di Texas sebanyak 9,5% mengalami insomnia kronik, 6,5% mengalami insomnia ringan dan 26,9% mengalami insomnia berat. Rerata insomnia yang dikeluhkan selama 41,17 bulan (3,43 tahun). Prevalensi insomnia pada mahasiswa disalah satu Universitas di Jakarta didapatkan sebesar 49,4% (Suartiningsih, Putri, & Ani, 2018)

Insomnia adalah merasakan kekurangan tidur dalam jangka waktu tertentu yang muncul saat tidur normal. Orang membutuhkan kurang lebih dari delapan

jam rata-rata untuk tidur setiap harinya bagi orang dewasa dan hanya 35% dari orang dewasa di Amerika yang secara konsisten mendapatkan hal tersebut. Orang yang menderita insomnia cenderung untuk mengalami satu atau lebih gangguan tidur seperti kesulitan untuk masuk tidur saat malam, bangun terlalu awal saat pagi, atau sering terbangun saat malam. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia, sebuah pengatur waktu internal tubuh yang mengatur periode produksi hormon, tidur, suhu tubuh dan fungsi lainnya. Survei yang dilakukan baru-baru ini mengindikasikan bahwa sedikitnya satu dari tiga orang di Amerika mengalami insomnia, tetapi hanya 20% yang memperhatikan keadaan tersebut (Asriadi et al., 2014).

Hal ini dikuatkan dengan hasil wawancara pada tanggal 22 April 2019 terhadap 8 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir/skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 6 dari 8 mahasiswa merasa terganggu terhadap konsentrasi dan selalu tidak dapat memejamkan matanya. Adanya rasa ketegangan dan memikirkan masalah yang dihadapi. Mahasiswa sulit mempertahankan tidur atau kualitas tidur yang buruk dan bangun terlalu awal atau bangun secara mendadak. Individu apabila sudah bisa tidur, lama waktu tidur tidak panjang. Hal tersebut tidak terjadi selama satu hari saja, namun dapat berulang dihari berikutnya. Pekerjaan yang tidak beraturan sehingga kefokusn terganggu setiap waktu. Individu selalu mengeluh akibat tidak bisa mengatur waktu yang ideal untuk istirahat atau tidak bisa mengatur waktu untuk jam-jam istirahat dan tidur yang sedikit membuat individu merasa tidak puas dan mempengaruhi dampak-dampak yang negatif seperti fungsi sosial, dan pekerjaan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menjadi yakin bahwa subjek mengalami insomnia. Hal ini ditunjukkan pada aspek insomnia sulit masuk tidur, 6 mahasiswa terganggu konsentrasi dan selalu tidak dapat memejamkan matanya. pada aspek gangguan tidur terjadi minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal sebulan, 6 mahasiswa apabila sudah bisa tidur, lama waktu tidur tidak panjang. Hal tersebut tidak terjadi selama satu hari saja, namun dapat berulang dihari berikutnya. Pada aspek adanya preokupasi akan tidak bisa tidur dan peduli yang berlebihan terhadap akibatnya pada malam hari dan sepanjang siang hari, 6 mahasiswa mengalami pekerjaan yang tidak beraturan sehingga kefokusannya terganggu setiap waktu. aspek tidak puas secara kuantitas dan kualitas dari tidurnya. 6 mahasiswa mengeluh akibat tidak bisa mengatur waktu yang ideal untuk istirahat atau tidak bisa mengatur waktu istirahat dan tidur yang sedikit membuat individu merasa tidak puas.

Insomnia atau gangguan tidur (*sleep disorder*) dapat mengakibatkan masalah yang serius oleh individu seperti fungsi sosial, pekerjaan, dan kesehatan. Oleh karena itu seharusnya tidur memiliki fungsi restoratif dan sebagai besar individu membutuhkan setidaknya 7 jam atau lebih untuk tidur pada malam hari agar dapat berfungsi dengan baik (Nevid, Rathus dan Greene, 2005). Menurut Rajput dan Bromley (dalam Asriadi, Baso Andi & Darwis, 2014) komposisi tidur yang dibutuhkan terbagi sesuai perubahan usia hidup individu. Jika dihubungkan dengan usia, secara ringkas dapat dijelaskan lama waktu tidur seharusnya, pada bayi dan anak-anak secara normal membutuhkan tidur selama 16 sampai 20 jam

sehari, orang dewasa membutuhkan tidur 7 sampai 8 jam sehari setelah usia 60 tahun, orang dewasa paling tidak membutuhkan tidur 6 setengah jam sehari.

Tidur dapat mengistirahatkan tubuh dan memulihkan kondisi tubuh sehingga keadaan individu secara fisiologis maupun psikis akan terkontrol dengan baik. Adapun insomnia yang berkelanjutan akan menimbulkan kerugian baik secara fisik maupun psikologis. Gangguan tidur (insomnia) jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis, khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti lupa, kebingungan dan disorientasi (Asmandi, dalam Sumirta & Larasati, 2015).

Insomnia dapat disebabkan beberapa faktor. Adapun faktor-faktornya yang dapat menyebabkan insomnia menurut (Wulandari et al., 2017) menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya insomnia adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur. Putro & Muis, (2013) faktor - faktor penyebab insomnia antara lain mendengkur, tidak dapat bernafas dan merasa sesak kehabisan udara, kaki mengejang, suhu tubuh menjadi lebih tinggi di malam hari, rasa mengantuk yang berlebihan serta seringkali tertidur sejenak secara terus menerus sepanjang hari, ketergantungan terhadap obat tidur.

Sudah di jelaskan bahwa kebanyakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak bisa menyampaikan hasil tulisannya secara keseluruhan karna adanya rasa ketakutan untuk ditolak oleh dosen pembimbing skripsi, penolakan dalam

penulisan baik dalam pemahaman mahasiswa tersebut. Keadaan seperti inilah yang menimbulkan ketegangan dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Effendy (2011) yang mengatakan komunikasi efektif akan berubah menjadi tidak efektif apabila dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu rasa tegang atau cemas pada diri mahasiswa khususnya yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 April 2019 terhadap 6 dari 8 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengalami gangguan pada tubuh seperti berkeringat, panas dingin, dan lemas atau mati rasa, gangguan kepala seperti pusing atau sakit kepala, gangguan pernapasan seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang, gangguan pencernaan seperti mual, diare, dan sering buang air kecil, merasa sensitif negatif atau “mudah marah”, gelisah/gugup. Mahasiswa berperilaku menghindar, dan perilaku tergantung. Kemudian mahasiswa mengalami perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi, adanya pikiran yang mengganggu. Berdasarkan data wawancara pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diatas peneliti menjadi yakin bahwa subjek mengalami kecemasan. Hal ini sesuai pendapat Nevid, Rathus dan Greene, (2005) yang mengatakan bahwa ciri-ciri di atas merupakan ciri-ciri dari individu yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab insomnia dan situasi timbulnya kecemasan serta data wawancara di atas, maka peneliti mengambil salah satu faktor penyebab insomnia yaitu kecemasan sebagai faktor yang menyebabkan

insomnia. Menurut PPDGJ-III (2003) adanya gejala gangguan seperti *axietas* (kecemasan) menyebabkan munculnya salah satu gangguan kesehatan yaitu insomnia. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Cahyana Witriya, Utami dan Andinawati, (2016) bahwa kecemasan ada hubungan positif dengan gangguan tidur (insomnia) pada individu.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menunjukkan dari 60 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terdapat 3 orang (5%) mengalami kecemasan/*ansietas* sangat rendah, 10 orang (16,67%) *ansietas* rendah, 5 orang (8,33%) *ansietas* kategori sedang, 41 orang (68,33%) *ansietas* tinggi dan 1 orang (1,67%) *ansietas* sangat tinggi (Ardiansyah, 2011). Gangguan kecemasan dapat muncul sebagai akibat akumulasi dari frustrasi, konflik dan stres. Lebih lanjut lagi, orang dengan gangguan kecemasan akan susah berkonsentrasi dan bersosialisasi sehingga akan menjadi kendala dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan dan peranannya, sehingga berbagai langkah pencegahan dan penanggulangan harus segera dilakukan.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene, (2005). menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu ketakutan atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Lebih lanjut, Nevid, Rathus dan Greene, (2005) menjelaskan bahwa kecemasan dapat ditandai oleh ciri-ciri fisik, behavioral, dan kognitif. Menurut Annisa dan Ifdil, (2016) kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merasakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

Kecemasan ialah perasaan subjektif mengenai ketegangan mental, perasaan tersebut biasanya tidak menyenangkan yang akan menimbulkan reaksi fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan reaksi psikologis (panik, tegang, bingung dan tidak bisa berkonsentrasi) bagi si penderita. Lebih lanjut, individu juga akan merasa gelisah sebagai reaksi umum dari tidak adanya rasa aman atau ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh individu tersebut (Aminullah, M, 2013).

(Suartiningsih et al., 2018) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa kecemasan berhubungan secara signifikan dengan insomnia pada mahasiswa. Artinya, apabila kecemasan yang dialami semakin berat, maka insomnia pada mahasiswa juga semakin buruk, begitu pula sebaliknya. Lebih lanjut, mahasiswa dengan berbagai aktivitas mahasiswa dikampus seperti mengerjakan tugas akhir baik itu aktivitas belajar maupun organisasi. Permasalahan lain seperti hubungan interpersonal seperti berkomunikasi dengan dosen pembimbing skripsi yang cenderung pasif dan kurang efektif serta tinggal jauh dari orangtua bagi individu yang merantau. Hal tersebut yang dapat menjadi memicu masalah bagi individu, salah satunya adalah kecemasan.

Perwujudan dari akibat yang ditimbulkan oleh kecemasan adalah bermacam-macam. Pada individu yang cemas dapat dilihat dari cara individu berpikir, berperilaku serta pada fisiologisnya. Dalam hal berpikir individu merasa khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya, motivasi menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri. Dalam

perilakunya individu akan gelisah, gugup, dan kewaspadaan yang berlebihan. Secara fisik yang terlihat terutama pada fungsi saraf akan terlihat gejala-gejala yang akan ditimbulkan di antaranya gangguan diare, kehilangan nafsu makan, lemas, pening, gemetar dan sering kencing, ada perasaan tidak pasti, tidak berdaya, gugup, sukar berkonsentrasi, mudah lelah, dan sensitif (Sarason dan Sarason, dalam Mu'arifah, 2005). Pikiran dan tubuh selalu berkaitan atau saling berinteraksi, jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam keadaan yang dijelaskan, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama, hal ini akan menyebabkan individu merasakan tertekan, tekanan tersebut akan mengakibatkan ketidaktenangan di pikiran individu dan menimbulkan reaksi fisik (fisiologis) salah satunya ialah tidak dapat tidur atau insomnia (Budi, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan: Apakah ada hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

B. Tujuan & Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat penelitian

a. Teoritis

Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai wawasan dan ilmu pengetahuan psikologi pada bidang industri-organisasi dan klinis, terutama tentang kecemasan dengan insomnia.

b. Praktis

Manfaat praktis, untuk memberikan masukan kepada mahasiswa untuk mengurangi insomnianya yaitu dengan cara mengurangi kecemasan.