

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sejalan dengan kemajuan di berbagai aspek kehidupan, maka tantangan hidup yang akan dihadapi manusia akan semakin berat dan kompleks. Akibat dari hal tersebut, secara psikologis dapat ditemui dampaknya pada perubahan perilaku manusia. Dampak yang timbul bisa positif maupun negatif. Dampak positif misalnya manusia akan lebih giat bekerja untuk mempertahankan hidup, sedangkan dampak negatif timbulnya gangguan perilaku seperti gangguan tidur atau *insomnia*.

Sepuluh penduduk dunia pernah mengalami *insomnia* selama beberapa waktu dalam kehidupannya, dan setiap satu dari enam orang menderita kesulitan tidur. Bahkan seseorang yang biasanya tidak mengalami kesulitan tidur kadang-kadang harus lebih lama berbaring di tempat tidur tanpa dapat memejamkan mata. Seringkali *insomnia* justru datang pada saat seseorang akan menjalankan tugas penting yang biasanya justru memerlukan istirahat cukup. Jadi sebenarnya sulit dikatakan bahwa *insomnia* tidak pernah dialami oleh seseorang (Tyrrer, 1991).

Berdasarkan data awal yang diperoleh, *insomnia* juga dialami oleh sebagian mahasiswa yang tinggal di kos. *Insomnia* yang dialami mahasiswa yang tinggal di kos cenderung bersifat temporer atau terjadi pada waktu-waktu tertentu, yaitu pada saat menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari.

"Biasanya, kalau sudah lewat jam sebelas malam, mata sulit terpejam. Efeknya, sampai pagi tidak tidur," kata Sarah, 20, yang mengalami insomnia sejak masuk kuliah. Dia menyangka, penyebabnya adalah rutinitas di kampus yang padat dan beban tugas yang belum selesai serta menumpuk. Setiap hari Sarah harus beraktivitas di kampus sejak pukul 07.00 pagi hingga 15.00 kadang sampai 16.00 petang. Akibatnya, sampai di kos-kosan sudah kelelahan. "Jam tujuh malam saya tidur dan terbangun jam sepuluh malam. Lalu mengerjakan tugas-tugas sampai pagi. Jadi, waktu efektif tidur rata-rata hanya 3 jam. Kebiasaan ini berlangsung lebih dari setahun. Sampai sekarang, saya masih sering kesulitan tidur. (<http://www.sindo.com> 18 oktober 2008)

*Insomnia* merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kebiasaan terjaga, kesulitan tidur dalam jangka waktu tertentu, sehingga menimbulkan penderitaan dan gangguan dalam berbagai fungsi sosial, pekerjaan, ataupun fungsi-fungsi kehidupan yang lainnya (Damping, 1997).

Hal utama tentang *insomnia* adalah keluhan sulit untuk masuk tidur dan kesulitan mempertahankan tidur. Hal tersebut biasanya telah berlangsung selama kurang lebih satu bulan. Kasus-kasus utama yang berkaitan dengan hal-hal klinis adalah stres yang berlebihan akibat hubungan yang buruk dalam bersosialisasi, masalah pekerjaan, hal-hal lain yang menyangkut kepentingan di dalam lingkungan hidup sehari-hari. Gangguan tidur juga bisa terjadi karena pengaruh fisiologis dan kondisi kesehatan (DSM IV, 1994).

Tidur adalah salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh makhluk hidup. Ada tiga alasan pokok mengapa organisme membutuhkan tidur. Pertama, tidur merupakan kebutuhan untuk pemulihan atau penyegaran fisiologis dan psikologis. Kedua, tidur memaksa organisme menghemat dan menghimpun energi. Ketiga, tidur adalah satu cara untuk sementara mengalihkan organisme dari lingkungan. Kondisi-

kondisi ini akan memungkinkan organisme meningkatkan kemampuannya untuk mempertahankan hidup (Totok, 2000).

Tidur merupakan suatu mata rantai dari *siklus* 24 jam manusia. Tidur tidak dapat dilepaskan dari mata rantai siklus aktivitas kehidupan yang lain. Bila tidak demikian, maka terjadi disharmoni pada lingkaran kehidupan 24 jam (*Circadian Circles*) atau lingkaran tidur bangun. Akibatnya jam biologis (*Biological Clock*) yang ditemukan pada semua organisme akan terganggu. Sebaliknya sebagai suatu mata rantai, tidur juga bisa mempengaruhi aktivitas lain. Maka tidaklah mengherankan bila tidur mengalami gangguan, aktivitas lain juga akan terganggu (Harjanta, 1994).

Mahasiswa yang mengalami *insomnia* akan mengalami kesulitan dalam mengerjakan pekerjaan tertentu, terutama pekerjaan yang sifatnya monoton seperti mengikuti perkuliahan di kelas. Kemampuan untuk mempertajam tingkat konsentrasi akan menurun karena mengantuk. Akibatnya hal-hal yang seharusnya dipertahankan akan luput dari perhatian. Akibat yang lain orang akan merasa tidak dapat bekerja dengan benar seperti biasanya, cepat marah, sakit kepala, lebih mudah terganggu oleh suara-suara bising dan gangguan yang lain (Tyrer, 1991).

*Insomnia* yang parah akan berpengaruh pada berkurangnya perasaan yang lebih baik, contoh: menurunkan keinginan serta *motivasi*, berkurangnya perhatian, berkurangnya energi dan konsentrasi serta meningkatkan kelelahan dan tidak enak badan. Hasil penelitian medis umumnya orang yang mempunyai kesulitan tidur cenderung lebih khawatir dan tertekan serta kurang bahagia. Selain itu akan lebih mengantuk dan secara mental lelah, mempunyai lebih banyak kekhawatiran mengenai

pekerjaan dan masalah pribadi serta kurang mempunyai rasa percaya diri dan harga diri (Nicol, 1990).

Penyebab utama *insomnia* adalah terjadinya peningkatan efek fisiologis atau ketidakseimbangan fisiologis pada waktu malam dipadu dengan kondisi psikis yang negatif pada saat tidur. Hal tersebut bisa menimbulkan apa yang dinamakan lingkaran setan, semakin kuat usaha *individu* untuk bisa tidur, frustrasi dan stres juga semakin kuat sehingga akan membuat orang yang bersangkutan semakin tidak dapat memejamkan mata (Totok, 2000).

Mahasiswa yang tinggal di kos seringkali dihadapkan pada permasalahan hidup sehari-hari, seperti bagaimana mengatur keuangan untuk jangka waktu tertentu dan mengatur waktu dalam kegiatannya sehari-hari. Bahkan sampai pada permasalahan yang ringan seperti mengatur tempat tidur, membersihkan kamar, mencuci pakaian, dan masalah makan. Masih ditambah lagi dengan tugas-tugas kuliah yang harus segera diselesaikan.

Berdasarkan paparan di atas maka penulis ingin mengkaji lebih dalam tentang *insomnia* pada mahasiswa yang tinggal di kos.

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui faktor-faktor penyebab *insomnia* pada mahasiswa yang tinggal di kos.

2. Mengetahui keluhan-keluhan apa saja yang timbul akibat *insomnia* yang dialami oleh mahasiswa yang tinggal di kos.
3. Mengetahui dampak apa saja yang timbul akibat *insomnia* yang dialami oleh mahasiswa yang tinggal di kos.
4. Mengetahui cara-cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi *insomnia*.

### **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah :

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori-teori psikologis, khususnya psikologis klinis yaitu mengenai masalah *insomnia* pada mahasiswa yang tinggal di kos.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Informan penelitian

Informan dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan *insomnia*, jenis *insomnia* yang mereka alami, keluhan-keluhan dari *insomnia* yang mereka alami dan dampak dari *insomnia*.

##### b. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengetahui masalah *insomnia* secara umum dan cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi *insomnia*.

c. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dijadikan sebagai perbandingan atau referensi dalam penelitian selanjutnya agar dapat menambah wawasan yang sudah ada sebelumnya.