

PENDAHULUAN

Pada bulan Desember 2019 telah terjadi penyebaran virus yang berasal dari Wuhan, China. Virus dengan sebutan Covid-19 ini terus menyebar diberbagai negara belahan dunia, Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa coronavirus sudah menyebabkan pandemi global dikarenakan penyebaran coronavirus yang sangat cepat sehingga mengakibatkan banyak negara yang melaporkan adanya kasus positif Covid-19. Pada 10 April 2020, WHO sudah mencatat 212 negara sudah terkena dampak dari virus corona ini (Siagian, 2020). Sebagian besar negara telah menerapkan langkah-langkah untuk peningkatan kesehatan selama wabah corona dengan adanya karantina, isolasi mandiri termasuk tindakan yang cepat dilakukan oleh para medis untuk memberikan bantuan perawatan di rumah sakit (Tanne dkk, 2020). WHO juga sudah menyarankan jika petugas kesehatan diwajibkan memakai alat pelindung diri (APD) sesuai prosedur yaitu menggunakan baju medis, masker medis, pelindung mata dan sarung tangan. Dengan melakukan tindakan yang tepat dapat meminimalis penyebaran virus Covid-19. Walaupun demikian, masih terdapat beberapa kasus petugas kesehatan yang tertular virus Covid-19, terutama akibat kurangnya alat pelindung diri dan minimnya fasilitas pelatihan untuk mencegah dan mengendalikan penularan (Belingheri dkk, 2020). Pada sebagian orang kecemasan dan kesusahan menjadi reaksi yang normal terhadap kondisi yang mengancam seperti pada saat wabah corona ini. Demikian pula, sebagai respons terhadap pandemi virus corona, stres dapat mencakup kecemasan, perubahan konsentrasi, mudah marah, insomnia, penurunan produktivitas, dan konflik antarpribadi, namun hal ini berlaku untuk orang yang terkena langsung oleh virus corona (Brooks dkk, 2020). Coronavirus ini dapat menyebabkan penyakit pada manusia berupa infeksi saluran pernapasan gejala umum yang sering terjadi biasanya batuk, demam, serta sesak nafas namun bisa saja berupa pneumonia dan penyakit pernafasan akut berat (Ilpaj dan Nurwati 2020).

Penyakit yang menyebabkan batuk, demam dan sesak nafas ini telah menimbulkan kekhawatiran yang luas, banyaknya orang yang mengalami tingkat

stress sehingga mengakibatkan kecemasan. Stress dan cemas yang berlebihan juga menimbulkan gangguan tidur pada sebagian orang. Menurut Afifah (2020) pada saat pandemi seperti ini tidur berkualitas menjadi hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental karena hal tersebut dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh seseorang agar terhindar dari serangan penyakit, termasuk infeksi virus corona. Namun kenyataannya hasil studi yang dilakukan oleh Cellini, dkk (2020) pandemi Covid-19 ini terjadi perubahan pola tidur, durasi tidur dan penggunaan elektronik pada orang dewasa meningkat saat malam hari di waktu tidur, orang pergi tidur dan menghabiskan waktu lebih banyak di tempat tidur sehingga memiliki kualitas tidur yang lebih rendah. Selain itu, mereka menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk juga disebabkan oleh tingkat depresi, kecemasan, dan stress.

Belakangan ini terjadi masalah tidur selama karantina akibat wabah Covid-19. Hasil studi yang dilakukan oleh Bartoszek dkk, (2020) menyatakan bahwa peningkatan insomnia terjadi di China sebesar 34,32%, mereka menyimpulkan bahwa temuan mereka menunjukkan jika insomnia terjadi karena reaksi psikologis terkait wabah Covid-19 dan kualitas tidur yang buruk. Begitu juga menurut Lahargo Kembaren psikiater yang berasal dari RS. Marzoeki Bogor, beberapa pasien di poliklinik yang berkonsultasi kepada Lahargo bahwa ia sedang mengalami insomnia atau kesulitan tidur di malam harinya bahkan mengalami mimpi buruk. Lohargo mengatakan bahwa gangguan tidur yang terjadi dapat berdampak bagi kondisi fisik pasien, karena dapat menyebabkan menurunnya daya imunitas tubuh (Maharani, 2020). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Li dkk, (2020) menunjukkan jika prevalensi insomnia meningkat secara signifikan selama wabah Covid-19 (dalam beberapa kasus serangan baru insomnia), waktu di tempat tidur dan total waktu tidur juga meningkat, serta efisiensi tidur menurun secara signifikan. *Survey* yang dilakukan oleh GridHEALTH dengan 100 ribu anggota yang berada di grup *Facebook Survivor Crop*, 1.500 orang lebih menyatakan bahwa mereka mengalami insomnia atau susah tidur selama pandemi Covid-19 (Hartono, 2020). Hasil studi lain yang dilakukan oleh Yu dkk, (2020) menunjukkan jika prevalensi gangguan tidur yang tinggi dipenduduk Hong Kong

selama pandemi Covid-19 mencapai sekitar 30-40% responden mereka merasa kualitas tidur yang memburuk, durasi tidur yang singkat dan gangguan tidur insomnia selama kasus lokal pertama yang dikonfirmasi dari Covid-19. Diperkuat juga dari hasil survei yang dilakukan pada 435 orang dewasa di Austria, Jerman, dan Swiss menyatakan jika secara keseluruhan mereka tidur lebih larut 15 menit disetiap malamnya sehingga mengalami insomnia, dengan rata-rata kualitas tidur mereka memburuk dan itu diakibatkan oleh Covid-19 (Widyaningrum, 2020).

Berdasarkan observasi awal peneliti beberapa masyarakat di Kecamatan Laweyan mengemukakan saat pandemi Covid-19 mereka merasa bahwa kualitas tidur mereka buruk dan insomnia di malam hari, hal ini terjadi karena masyarakat merasa takut, stress dan merasa cemas akan keadaan yang tidak pasti pada saat pandemi seperti ini. Mereka mengatakan bahwa saat pandemi seperti ini menjadi susah mendapatkan penghasilan sehingga membuat stress, kemudian banyaknya orang yang terkena Covid-19 membuat masyarakat khawatir apabila tertular, beberapa mahasiswa yang tinggal di daerah kecamatan laweyan juga mengemukakan bahwa saat pandemi ini kuliah dilakukan secara daring, mereka mengeluhkan banyaknya tugas yang menumpuk dan membuat banyak mahasiswa yang begadang sehingga hal-hal tersebut menjadi beban pikiran dan susah untuk memulai tidur di malam harinya.

Paparan fenomena di atas menjelaskan bahwa pandemi Covid-19 pada saat ini cenderung berdampak negatif dalam berbagai faktor sehingga mempengaruhi kualitas tidur seseorang banyaknya perubahan yang terjadi dalam rutinitas sehari-hari, isolasi mandiri, hidup dalam ketidakpastian, kehilangan pekerjaan dan berkurangnya interaksi sosial antar individu (Altena dkk, 2020). Kualitas tidur yang baik apabila seseorang dapat dengan mudah memulai tidur dan dapat mempertahankan waktu tidurnya, kurangnya kebutuhan tidur akan berakibat pada menurunnya konsentrasi dan akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Orang dewasa akan mengalami hambatan saat beraktivitas dapat disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kualitas tidur yang buruk. (Yang dkk, 2020). Untuk itu Penelitian ini penting untuk dilakukan karena pada masa pandemic seperti ini meningkatnya stres dan kecemasan yang menyebabkan banyaknya orang

mengalami kualitas tidur yang buruk hingga masalah tidur lainnya sehingga hal tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

Insomnia merupakan kondisi yang dapat mengganggu karena kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur atau bangun lebih awal sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk atau memiliki jumlah tidur yang tidak cukup (Iskandar & Setyonegoro, 1985). Menurut Nurdin dkk, (2018) Insomnia merupakan keadaan yang ditandai dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas dan waktu tidur pada seseorang. Menurut Jarrin, Drake, dan Morin (2018) Insomnia adalah struktur dimensi yang terdiri dari keluhan tidur, termasuk kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur dan selalu terbangun di malam hari serta sulit untuk memulai tidur kembali.

Menurut PPDGJ III (1993) terdapat beberapa aspek-aspek insomnia : (1) Keluhan sulit untuk masuk tidur, mempertahankan tidur atau kualitas tidur yang buruk; (2) Mengalami gangguan tidur minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal sebulan; (3) Adanya preokupasi akan tidak bisa tidur dan kekhawatiran berlebihan pada malam dan sepanjang hari; (4) Tidak puas secara kuantitas dan kualitas dari tidurnya, dan menyebabkan berbagai gangguan dalam fungsi social atau pekerjaan.

Faktor-faktor penyebab Insomnia yaitu: (1) Stres, yang diakibatkan oleh memikirkan suatu permasalahan yang sedang dihadapi; (2) Depresi, depresi dapat menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu karena ingin melepaskan diri dari masalah yang sedang dihadapi. Depresi juga dapat menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia juga dapat menyebabkan depresi; (3) Kelainan-kelainan kronis, kelainan tidur seperti apnea, sakit ginjal, diabetes, artritis, atau penyakit yang mendadak sehingga menyebabkan kesulitan tidur; (4) Efek samping dari pengobatan, pengobatan untuk suatu penyakit menjadi salah satu penyebab insomnia; (5) Pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan berat sebelum pergi tidur sehingga menyulitkan seseorang untuk memulai tidur; (6) Kafein, nikotin dan alkohol, kafein dan nikotin adalah zat stimulan. Alkohol dapat mengacaukan pola tidur; (7) Kurang berolahraga juga dapat menjadi faktor seseorang sulit untuk mengawali tidur (Rafknowledge, 2004).

Selama pandemi Covid-19, kondisi kehidupan sehari-hari menjadi berubah dan diperlukan penyesuaian bagi orang-orang yang terkena dampaknya. Sebab, ada faktor-faktor lain yang menjadi penyebab insomnia, terutama pada saat terjadi pandemi menurut Zhang dkk, (2020) yaitu : (1) Rasa khawatir yang berlebihan akan terinfeksi virus Covid-19; (2) Menerima informasi-informasi yang negative mengenai Covid-19 dari media sosial sehingga mempengaruhi psikologis; (3) Ketidakpastian akan wabah Covid-19.

Menurut, Morin dan Espie (2004) Insomnia dibagi menjadi dua jenis, yaitu primer dan sekunder: (a) Insomnia Primer : Gangguan tidur hanya terjadi pada kasus gangguan penyalahgunaan obat-obatan, psikosis atau penyalahgunaan zat. (b) Insomnia Sekunder : Gangguan tidur secara etimologis yang berhubungan dengan keadaan yang mendasari, termasuk penyakit mental, pengobatan, penyalahgunaan obat, dan gangguan tidur lainnya.

Menurut Rimbawan dan Ratep (2016) Insomnia bisa berefek samping pada kesehatan fisik, yaitu seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, obesitas, diabetes, penyakit pada system kekebalan tubuh dan juga berpengaruh pada penurunan stimulasi seksual. Insomnia dapat juga mempengaruhi gangguan psikologis yaitu kecemasan, dapat juga depresi, kehilangan memori karena sesungguhnya tidur bermanfaat untuk pemulihan otak dan konsolidasi memori.

Menurut Santrock (2011) Masa dewasa awal yaitu suatu transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang ditandai dengan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi, pada masa ini berkisar antara 18 sampai 25 tahun. Menurut Putri (2018) Dewasa awal merupakan masa pergantian dari remaja menuju masa dewasa, pada peralihan masa ini seseorang menjadi mandiri baik secara ekonomi, kebebasan diri sendiri, dan sudut pandang ke depan lebih realistis.

Menurut Diane dan Feldman (2015) Masa dewasa ini individu mengalami masa untuk memperoleh maupun kehilangan. Kebanyakan individu paruh baya berada pada kondisi fisik, kognitif dan emosi yang baik karena memiliki tanggung jawab yang berat serta peran yang beragam dan mereka mampu mengatasi masalah. Perubahan fisik yang umumnya berpengaruh pada psikologis orang dewasa yaitu pada kemampuan sensori dan psikomotorik, pengeroposan tulang serta

kapasitas vital yang umum terjadi, pada perempuan terjadi gejala menopause dan laki-laki mengalami penurunan kesuburan, mulai munculnya gejala rabun jauh dan rabun dekat. Faktor yang berpengaruh pada fisik dan mental orang dewasa yaitu: status ekonomi, pola makan, olahraga, dan mengkonsumsi alcohol serta merokok, stress, kepribadian dan emosi, distress psikologis, perubahanan peran serta karier. Faktor yang berpengaruh pada perkembangan kognitif yaitu pada masa dewasa individu akan lebih matang dalam pola berfikirnya dibaningkan dengan masa sebelumnya. Individu juga memiliki kemajuan dalam keahlian atau pengalaman serta pengetahuan khusus yang sudah didupatkannya. Hal ini sangat berpengaruh dalam cara pengambilan keputusan setiap individu.

Sebagian besar orang dewasa awal beresiko tinggi mengalami gangguan tidur terutama insomnia akibat berbagai faktor, pada masa dewasa awal orang akan mengalami perubahan pola tidur, serta terjadi perubahan fisik dan mental. Insomnia pada orang dewasa awal dapat dikaitkan dengan perasaan tertekan, sedih, cemas serta emosi negative lainnya yang diakibatkan oleh banyaknya peristiwa yang terjadi di masa lalu mapun beratnya beban hidup yang dijalani (Liu, Modrek, dan Sieverding 2017). Insomnia banyak dialami oleh usia produktif dewasa awal, karena pada usia ini kemampuan individu untuk pemecahan masalah semakin kompleks dan cukup beresiko terhadap peningkatan stress (Nurdin dkk, 2018). Menurut Taylo dkk, (2011) dewasa awal sebagian besar berperan sebagai mahasiswa memiliki resiko besar mengalami penurunan kesehatan mental yang diakibatkan oleh stress akademik dan permasalahan pribadi sehingga sangat berpengaruh pada kinerja organ tubuh dan menyebabkan insomnia.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yuliana (2020), mengenai Gambaran Insomnia Mahasiswa Ners STIKVNC Surabaya menyatakan bahwa (80%) mahasiswa mengalami insomnia yang dipengaruhi oleh lingkungan istirahat (suhu) dan aktivitas sebelum tidur dengan bermain *handphone*. Lalu penelitian yang dilakukan Frengki, Budiharto, dan Fauzan (2019), mengenai Gambaran Insomnia pada Pasien yang menjalani Terapi Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soedarso Pontianak menunjukkan bahwa responden yang mengalami insomnia sedang sebanyak (74%), insomnia berat (20,5%) dan insomnia ringan

(4,1%) hal ini menunjukkan jika tingginya tingkat insomnia pada pasien yang menjalani terapi Hemodialisa disebabkan perempuan lebih mudah mengalami insomnia dari pada laki-laki, faktor penyakit yang dialami, stress. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Idris, Kurniawati, dan Ardiansah (2016), mengenai Gambaran Kejadian Insomnia pada Wanita Menopause Berdasarkan Komponen *Insomnia Rating Scale*. Hasil penelitain menunjukkan bahwa (71%) responden mengalami insomnia dan (84%) tidak begitu segar saat bangun tidur yang dipengaruhi oleh faktor usia, jenis pendidikan, lingkungan, kebutuhan jam tidur tidak terpenuhi dengan baik, siklus tidur, kualitas tidur yang buruk dan motivasi wanita menopause dalam memulai tidur.

Perbedaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada subjek, karena subjek yang akan diteliti yaitu orang dewasa awal dengan usia 18 - 25 tahun yang tinggal di Kecamatan Laweyan yang tidak sedang mengalami gangguan atau penyakit fisik akut. Lalu perbedaan lainnya yaitu pada penelitian ini dilakukan saat pandemi Covid-19 dan menggunakan alat ukur Skala *Insomnia Severity Index* (ISI).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 pada Dewasa Awal (18-25 tahun) di Kecamatan Laweyan ?”.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran insomnia dimasa pandemi Covid-19 pada dewasa awal (18-25 tahun) di Kecamatan Laweyan. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dari segi teoritis maupun praktis. Manfaat teoritis yang diharapkan yaitu untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan berdasarkan kebenaran ilmiah tentang gambaran insomnia dimasa pandemi Covid-19 berdasarkan rentang usia dewasa awal (18-25 tahun) di Kecamatan Laweyan dan sebagai wacana untuk pengembangan penelitian lebih lanjut di bidang psikologi khususnya tentang gambaran insomnia dimasa pandemi Covid-19 berdasarkan rentang usia dewasa awal (18-25 tahun) di Kecamatan Laweyan. Sedangkan manfaat praktis yang diharapkan yaitu dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan bagi peneliti agar dapat belajar lebih tentang gambaran insomnia dimasa pandemi Covid-19 berdasarkan rentang usia dewasa

awal (18-25 tahun) di kecamatan Laweyan, kemudian bagi orang dewasa awal (18-25 tahun) di kecamatan Laweyan diharapkan setelah mengetahui penyebab insomnia saat pandemi, dapat mencari solusi untuk mengatasi insomnia saat pandemi dan diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan, sebagai bahan masukan serta informasi untuk kepentingan pendidikan dan tambahan kepustakaan dalam penelitian mengenai gambaran insomnia dimasa pandemi Covid-19 berdasarkan rentang usia dewasa awal (18-25 tahun) di kecamatan Laweyan.

Hipotesis yang diajukan peneliti yaitu : “Ada pengaruh jenis kelamin terhadap gangguan insomnia selama pandemi covid-19 pada dewasa awal (18-25 tahun) di kecamatan Laweyan”