GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI PADA DEWASA AWAL 18-25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada

Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

Oleh:

PRAJNA ANINDYA

F 100 170 167

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI PADA DEWASA AWAL 18-25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

PRAJNA ANINDYA

F 100 170 167

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh

Dosen

Pembimbing

Setiyo Purwanto, S.Psi.,M.Si

NIK.NIDN: 878/0625107401

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI PADA DEWASA AWAL 18-25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN

OLEH

PRAJNA ANINDYA

F 100 170 167

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 8 September 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. **Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si** (.....)
   (Ketua Dewan Penguji)
2. **Aad Satria Permadi, S.Psi., MA** (.....)
   (Anggota I Dewan Penguji)
3. **Achmad Dwityatno Q, S.Psi., M.Si** (.....)
   (Anggota II Dewan Penguji)

Dekan,

Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIK/NIDN. 799/0629037

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 31 Agustus 2021

Penulis

Prajna Anindya

F 100 170 167

GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI PADA DEWASA AWAL 18-25 TAHUN DI KECAMATAN SERENGAN

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang muncul pada akhir tahun 2019 sampai dengan saat ini banyak merubah akitivitas sehari-hari masyarakat, hal ini memunculkan banyak permasalahan psikologis yang dapat membuat seseorang mengalami insomnia, dimana insomnia merupakan salah satu gangguan tidur dimana seseorang mengalami kesulitan dalam memulai tidur ataupun mempertahankan tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta mendeskripsikan insomnia yang terjadi pada selama masa pandemi pada usia dewasa awal di Kecamatan Serengan. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah Bagaimana gambaran insomnia yang dialami masyarakat pada usia dewasa awal (18 – 25) selama pandemi covid-19 di Kecamatan Serengan. Subjek dalam penelitian ini yaitu masyarakat yang berdomisili di Kecamatan Serengan, berusia 18-25 tahun, memiliki gejala insomnia, dengan jumlah 207 responden. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan alat pengumpul data yaitu skala Insomnia Severity Index (ISI). Skala ISI memiliki 7 aitem. Analisis data menggunakan analisis deskriptif crosstabulation dengan menggunakan program SPSS for Windows. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 12,6% tidak terdeteksi insomnia, 46,9% mengalami insomnia ringan, 39,1% mengalami insomnia sedang, dan 1,4% mengalami insomnia berat. Permasalahan yang dialami oleh penderita insomnia untuk kesulitan memulai tidur pada kategori sedang (44,0%), sulit mempertahankan tidur pada kategori sedang (31,4%), terbangun lebih cepat dari biasanya pada kategori sedikit (32,9%), ketidakpuasan tidur pada kategori tidak puas (35,7%), keterlihatan gangguan tidur oleh orang lain pada kategori terlihat (31,9%), khawatir denga masalah tidur pada kategori sedang (32,9%), pengaruh masalah tidur pada kegiatan sehari-hari pada kategori berpengaruh (37,2%). Hasil uji *independent sample t-test* nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,193 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

Kata kunci: covid-19, dewasa awal, insomnia.

Abstract

The Covid-19 pandemic that emerged at the end of 2019 until the present has changed a lot of people's daily activities, this has led to many psychological problems that can make a person experience insomnia, where insomnia is a sleep disorder where a person has difficulty sleeping or maintaining sleep. This study aims to identify and describe insomnia during the pandemic in early adulthood in Serengan District. The formulation of insomnia exerinced by the community in early adulthood (18 – 25) during the covid-19 pandemicin Serengan District. The subjects in this study are people who live in Serengan District, 18 – 25 years old, have insomnia symptoms, with a total of 207 respondents. This study uses a purposive sampling technique with a data collection tool, namely the Insomnia Severity Index Scale (ISI). The ISI Scale has seven items. Data analysis used descriptive crosstabulation analysis using SPSS for Windows program. The results showed that 12,6% had no detectable insomnia, 46,9% had mild insomnia, 39,1% had moderate insomnia, and 1,4% had severe insomnia. Problems experienced by insomniacs are difficulty initiating sleep in the moderate category (44,0%), difficulty maintaining sleep in the moderate category (32,9%), waking up in the dissatisfied category (35,7%), the appearance of sleep disturbance by others in the visible category (31,9%), being worried about sleep problems in the category (32,9%), the effect of sleep problems on daily activities in the category influential (37,2%).

The result of the independent sample t-test the value sig. (2-tailed) of 0,193 (p > 0,05) which means that there is no significant difference between the sex of men and women.

Keyword: covid-19, early adult, insomnia.

1. PENDAHULUAN

Penyakit virus Corona atau yang kita kenal dengan istilah Covid-19 mulai muncul pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Cina. Pada tanggal 10 Februari 2020, kasus Covid-19 ini sudah dilaporkan oleh 25 negara yang termasuk wilayah Thailand, Jepang, Korea, AS, Jerman, Inggris, Italia, Vietnam dan Singapura, bahkan saat ini keberadaan virus tersebut tentunya sudah menyebar hampir di seluruh dunia hingga menyebabkan status pandemi (Zhang, et al., 2020). Pada tanggal 8 mei 2020 tercatat sebanyak 254.199 orang dari 215 negara meninggal akibat dari virus ini, sementara di Indonesia angka yang didapat dari penularan virus ini sebanyak 12.776 dengan angka kematian mencapai 930 orang (Sari, 2020). Dampak yang ditimbulkan dari virus Covid-19 ini tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga mempengaruhi sektor ekonomi, sosial, politik, pendidikan serta lingkungan.

Banyaknya dampak yang dit imbulkan dari virus Covid-19 ini menyebabkan kekhawatiran yang sangat luas sehingga mempengaruhi kondisi psikologis individu, seperti yang banyak dialami oleh tenaga medis. Para tenaga medis atau staff di rumah sakit tentunya memiliki kekhawatiran terhadap kesehatan diri mereka dan juga keluarga, karena tingginya faktor risiko yang diterima oleh tenaga medis yang diakibatkan oleh kurangnya alat pelindung untuk tenaga medis dan jumlah pasien Covid-19 yang terus meningkat. Peningkatan beban kerja oleh tenaga medis seperti memasang dan melepas peralatan perlindungan diri juga membuat para tenaga medis kelelahan. Tuntutan pekerjaan seperti itulah yang dapat menyebabkan para tenaga medis mengalami kecemasan bahkan depresi. Studi yang dilakukan di Cina juga mengatakan bahwa populasi dengan jenis kelamin perempuan dan juga pelajar memiliki tingkat kecemasan serta depresi yang lebih tinggi. Penelitian lain ada yang mengatakan bahwa perempuan lebih rentan untuk mengalami insomnia, hal ini dikarenakan perempuan lebih beresiko mengalami gangguan psikologis seperti cemas, gelisah hingga depresi (Zeng, et al., 2020). Penelitian sebelumnya pernah mengatakan bahwa penyebaran penyakit infeksi akut seperti SARS dapat menyebabkan stress, kecemasan bahkan depresi (Marelli, Castelnuovo, Somma, & Castronovo, 2020).

Tekanan-tekanan psikologis ini tentunya akan merubah aktivitas individu sehari-hari termasuk kualitas tidur. Tidur atau istirahat ini merupakan salah satu aktivitas penting yang dilakukan serta dibutuhkan oleh makhluk hidup, dimana didalam proses tidur tubuh

melakukan pemulihan energi. Namun, di masa pandemi saat ini dimana banyak orang yang mengalami tekanan psikologis sehingga memepengaruhi pola tidur serta kualitas tidurnya. Hasil dari penelitian yang sudah dilakukukan pada masa *lockdown* selama pandemi mengakibatkan memburuknya kualitas tidur dan gejala insomnia. Sebelum adanya Covid-19 orang-orang yang memiliki insomnia sebanyak 24%, namun semenjak adanya Covid-19 jumlah orang yang mengalami insomnia meningkat menjadi 40% dan ada pula beberapa para pekerja yang mengalami kesulitan dalam memulai tidur sebelum adanya Covid-19 sebanyak 15% dan saat ini meningkat hingga mencapai 42% (Marelli, Castelnuovo, Somma, & Castronovo, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Pusat gangguan tidur IRCSS San Raffaele Scientific Institute, Milan dengan melakukan studi observasional didapatkan hasil bahwa sebelum pandemi Covid-19 didapatkan sekitar 35% petugas layanan kesehatan memiliki kualitas tidur yang buruk ketika merawat para pasien Covid-19 (Strambi, Zucconi, Casoni, & Salsone, 2020). Selama pandemi Covid-19 di Hongkong juga didapatkan sekitar 30% - 40% respondennya menyatakan bahwa mengalami kesulitan dalam memulai tidur serta durasi tidur yang relatif lebih singkat (Yu, Yeung, Lam, & Yuen, 2020).

Hampir semua manusia tentunya pernah mengalami gangguan tidur bahkan hal ini juga dapat terjadi di berbagai kalangan usia, ada yang terjadi di kalangan anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang-orang lanjut usia. Terutama orang-orang pada kalangan dewasa awal dimana pada masa ini banyak terjadi perubahan aktivitas dan tuntutan seperti bekerja, kuliah ataupun aktivitas lainnya yang juga memiliki tuntutan. Hal tersebut yang seringkali menyebabkan munculnya gangguan tidur seperti berkurangnya waktu tidur serta kualitas tidur yang memburuk pada individu-individu yang sedang berada di fase dewasa awal (Rozy & Risdiana, 2019). Mahasiswa merupakan subjek yang paling umum mengalami insomnia pada masa pandemi *Covid-19* ini, hal ini dikarenakan adanya perubahan aktivitas sehari-hari dan juga aktivitas akademik dimana mahasiswa saat ini tidak harus menghadiri proses perkuliahan secara langsung, selain itu juga dikarenakan adanya pembatasan sosial (Romero-Blanco, et al., 2020). Seperti beberapa kasus yang sudah dijelaskan sebelumnya dengan kondisi yang kurang baik seperti pandemi Covid-19 saat ini yang ternyata meningkatkan presentase orang-orang yang mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk terutama orang-orang yang bekerja sebagai tenaga medis.

Pandemi Covid-19 ini juga tidak hanya berdampak pada para tenaga kesehatan tetapi juga terhadap para pelajar, terdapat laporan yang menyatakan bahwa pelajar tingkat SMP, SMA, maupun Perguruan Tinggi banyak mengalami kesulitan tidur. Penelitian yang dilakukan terhadap 400 orang yang terdiri dari 307 mahasiswa dan 93 pekerja menyatakan

bahwa tingkat pengidap inso mnia sebelum pandemi covid-19 sebesar 24% dan terjadi peningkatan semenjak adanya pandemi covid-19 menjadi sebesar 40% (Haryanti, 2020).

Seseorang dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik apabila dapat mempertahankan jangka waktu tidurnya serta tidak ada kesulitan dalam memulai t idur. Seseorang yang mengalami kualitas tidur yang buruk tentu akan menimbulkan dampak yang kurang baik pula pada hasil kinerjanya dan juga memiliki hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dari fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan, maka dari itu penelit i tertarik untuk membahas mengenai kualitas tidur di masa pandemi terutama pada kalangan dewasa awal.

Virus Covid-19 atau yang memiliki nama lengkap *Coronavirus Disease-19* merupakan salah satu virus jenis baru yang dapat menyebabkan penyakit dan memiliki gejala dari yang ringan hingga berat seperti demam, batuk, bahkan sampai gangguan pernapasan akut. Covid-19 merupakan salah satu penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru pertama kali ditemukan di wilayah Wuhan, Tiongkok. Pandemi Covid-19 ini merupakan krisis kesehatan Penularan dari penyakit dari virus ini dapat melalui percikan yang keluar dari mulut atau pernafasan orang lain. Covid-19 merupakan salah satu penyakit menular yang disebabkan o leh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus* 2 atau SARS-CoV-2), virus ini juga merupakan salah satu keluarga dari coronavirus yang dapat menyerang hewan (Setiawan, 2020).

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Covid-19 merupakan suatu penyakit menular yang menyerang saluran pernapasan dimana hal ini disebabkan oleh virus baru yang memiliki nama *Coronavirus Disease-19*.

Penyebaran virus yang cepat dan kebijakan pemerintah mengenai PSBB memunculkan beberapa dampak di berbagai sektor. Salah satu data yang dikemukakan oleh Organisasi Pendidikan, Keilmuan dan Kebudayaan PBB (UNESCO), terdapat kurang lebih 290,5 juta siswa di seluruh dunia merasakan terganggunya proses belajar dikarenakan seko lah yang harus tutup, bahkan di t ingkat perguruan tinggi program pertukaran mahasiswa pun juga harus ditiadakan untuk saat ini (Purwanto, et al., 2020). Selain berdampak pada sektor pendidikan yang terjadi di kalangan pelajar, hal ini berdampak juga bagi para lulusan seko lah dimana semenjak munculnya pandemi Covid-19 ini persaingan dalam lapangan perkerjaan semakin sulit. Hal tersebut dikarenakan banyaknya pekerja yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK).

Dampak dari pandemi *Covid*-19 tersebut menyebabkan adanya perubahan pola tidur bahkan mengakibatkan gangguan tidur. Tidur sendiri merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi manusia dimana secara alamiah manusia akan membutuhkan tidur, tidur sendiri

merupakan salah satu aktivitas tidak sadar yang dilakukan oleh makhluk hidup yang lebih responsif terhadap rangsangan internal (Martini, Roshifanni, & Marzela, 2018).

Pendapat lain mengatakan bahwa tidur merupakan proses fisiologi yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Sebagai salah satu gaya hidup yang dapat dimodifikasi, tidur yang sehat dapat membantu untuk menjaga kesehatan fisik dan psikis (Silvia, Nasrul, & Ilmiawati, 2019).

Dari beberapa definisi tidur diatas dapat disimpulkan bahwa tidur merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia dimana tidur dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang.

Aktivitas tidur pun memiliki proses tahapan, ada dua tahapan yang terjadi yang pertama yaitu *Rapid Eye Movement* (REM) pada tahap ini dapat mempengaruhi pembentukan hubungan baru pada korteks dan *system neuroendokrin* dan yang kedua tahap *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) pada tahap ini dapat memperbaiki organ-organ dalama pada tubuh (Martini, Roshifanni, & Marzela, 2018).

Gangguan tidur merupakan sendiri merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang dimana individu tersebut memiliki gangguan dalam jumlah, kualitas serta waktu tidur (Harmoniati, Sekartini, & Gunardi, 2016). Gangguan pola tidur merupakan kondisi yang dialami seseorang yang mengalami perubahan jumlah serta kualitas dalam beristirahat yang menimbulkan ketidaknyamanan (Nurdin, Arsin, & Thahah, 2018). Insomnia yaitu salah satu jenis gangguan tidur kondisi dimana seseorang memiliki ketidakmampuan dalam mengatur jumlah serta kualitas tidur yang cukup, dimana kualitas tidur tersebut dapat dilihat ketika seseorang merasa nyenyak, susah dibangunkan dan merasa segar ketika terbangun (Putri D. & Bayhakki, 2016).

Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang memiliki kesulitan dalam memulai serta mempertahankan kondisi tidurnya, dimana hal ini juga dapat menyebabkan gangguan dalam berhubungan sosial atau masalah di lingkungan kerja (Purwanto, Angantri, Yahman, & Hirdhania, 2019).

Insomnia merupakan salah satu gangguan kesehatan yang dialami masyarakat dimana gejala dilihat dari adanya kesulitan serta mempertahankan tidur yang dikarenakan adanya ganguan pada siang harinya (Straten, et al., 2018).

Menurut Charles Morin, Insomnia merupakan suatu rangkaian mengenai keluhan tidur, diantaranya kesulitan memulai tidur (DIS), kesulitan mempertahankan tidur (DMS) seperti sering terbangun ketika tidur di malam hari dan kurangnya kemampuan untuk kembali tidur ketika sudah terbangun definisi secara lebih ketat yaitu gangguan aktivitas sehari-hari yang signifikan dimana gejala tersebut harus sering terjadi (setidaknya tiga kali per minggu)

selama tiga bulan (Jarrin, et al., 2018). Aspek-aspek yang terdapat didalam perilaku kesulitan tidur (insomnia) menurut PPDGJ III (1993) diantaranya keluhan sulit untuk tidur, sulit mempertahankan tidur atau kualitas tidur yang buruk, adanya preokupasi akan tidak bisa tidur dan adanya kekhawatiran yang berlebihan mengenai akibatnya, adanya ketidakpuasan secara kuantitas dan kualitas tidur yang dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan (Nasution, 2017). Pendapat lain mengatakan bahwa insomnia memiliki beberapa aspek diantaranya yaitu, kesulitan dalam memulai tidur, bangun lebih cepat atau lebih awal serta tidur yang mudah terputus atau mudah terbangun (Nasution, 2017).

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa gangguan tidur atau insomnia merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang yang mengalami gangguan dalam memulai tidur serta ketidakmampuan dalam mempertahankan kondisi serta kualitas tidurnya.

Dari segi psikologis, insomnia juga memiliki dampak seperti munculnya depresi, kecemasan, serta kehilangan memori. Karena pada saat tidur otak melakukan pemulihan serta konsolidasi memori.

Individu yang mengalami gangguan tidur insomnia ini juga akan berpengaruh terhadap aktivitasnya sehari-hari, seperti merasa mudah lelah, malas, adanya penurunan energi atau motivasi, terjadi gangguan yang berkaitan dengan kognitif (kesulitan dalam mengambil keputusan, menurunnya konsentrasi serta daya ingat), produktivitas yang menurun, dan terjadi perubahan *mood* yang cenderung menjadi tidak stabil (Aini & Apriyatmoko, 2020).

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Pada masa ini terjadi beberapa perubahan yang ditandai dengan adanya kegiatan yang bersifat eksperimen serta eksploratif. Rentang usia pada masa dewasa awal ini berkisar pada 18 – 25 tahun (Santrock, 2011). Menurut Chamberlain dan Grant (dalam Hapsari & Kurniawan, 2019) masa dewasa awal merupakan salah satu masa transisi yang dialami oleh individu untuk blejar tidak bergantung pada keluarga dengan aktivitas belajar kehidupan di Universitas, menjadi karyawan di salah satu lingkungan kerja, serta mulai membangun hubungan sosial yang bersifat jangka panjang.

Robinson dan Wright (dalam Hapsari & Kurniawan, 2019) mengatakan bahwa pada masa ini setiap individu akan mengalami fase *quarterlife crisis* dimana individu akan menemui berbagai macam permasalahan seperti kesulitan dalam menyelesaikan pendidikan, mencari lapangan pekerjaan, memulai hidup mandiri atau tidak bergantung pada orang lain, adanya masalah percintaan dan menemui banyak kegagalan dalam hidup.

Banyaknya permasalahan yang terjadi pada masa transisi ini tentunya berdampak pada kondisi psikologis individu seperti rasa cemas, stress, bahkan depresi dimana para individu kurang memiliki keterampilan dalam meregulasi waktu serta kurangnya *support system*. Hal tersebut juga akan berdampak pada kualitas tidur yang dimiliki seseorang bahkan akan mengalami gangguan tidur.

Gangguan tidur insomnia ini memang seringkali terjadi pada masa usia dewasa awal atau masa produktif, karena pada masa ini individu dihadapkan pada permasalahan hidup yang semakin kompleks dan cukup memiliki risiko terhadap peningkatan stress.

Menurut Williams, Roth, Vatthauer, & McCrae (dalam Hapsari & Kurniawan, 2019) mengatakan bahwa gangguan psikologis dan gangguan tidur memiliki keterkaitan yang erat, dimana gangguan psikologis dapat menyebabkan gangguan tidur ataupun sebaliknya yaitu gangguan tidur dapat menyebabkan risiko gangguan psikologis. Data populasi dunia berdasarkan DSM-5 menunjukkan bahwa sepertiga individu pada masa usia dewasa awal memiliki gejala insomnia, adanya hambatan terkait aktivitas sehari-hari, serta gejala lain yang menunjukkan kriteria pengidap gangguan insomnia.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan diatas, penulis merumuskan permasalahannya yaitu "Bagaimana gambaran insomnia yang dialami masyarakat pada usia dewasa awal (18-25 tahun) selama pandemi Covid-19 di Kecamatan Serengan?". Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu "Ada pengaruh jenis kelamin terhadap gangguan insomnia selama pandemi Covid-19 pada dewasa awal 18 – 25 tahun di Kecamatan Serengan". Penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui serta mendeskripsikan insomnia yang terjadi selama pandemi Covid-19 pada usia dewasa awal di Kecamatan Serengan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait disiplin ilmu psikologi yang berkaitan dengan insomnia seseorang selama masa pandemi, dan dapat menjadi bahan pendukung untuk penelitian selanjutnya. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat menjadi informasi bagi masyarakat luas terutama masyarakat di Kecamatan Serengan mengenai kondisi insomnia yang terjadi pada masyarakat selama masa pandemi.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala *Insomnia Severity Index* (ISI) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini memiliki 7 aspek yakni kesulitan untuk memulia tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, bangun terlalu awal, ketidakpuasan tidur, keterlihatan mengalami gangguan tidur oleh orang lain, pengaruh masalah tidur dalam aktivitas sehari-hari serta kesusahan yang disebabkan

gangguan tidur. Penyajian skala ISI diberikan melalui *google form* yang terdiri dari 7 aitem, dimana model skala ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 5 alternatif jawaban dengan tiap pilihan jawaban memiliki skor pada tiap aitemnya. Kelima poin skala pada tiap aitem digunakan untuk menilai jawaban responden. Total skor pada skala ini mulai dari 0 hingga 28. Skor 0 – 7 mempresentasikan responden tidak mengalami insomnia, skor 8 – 14 mempresentasikan responden mengalami insomnia ringan, skor 15 – 21 mempresentasikan responden mengalami insomnia sedang dan skor 22 – 28 mempresentasikan responden mengalami insomnia berat.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan Uji Deskriptif. Metode statistik deskriptif analisis yaitu metode yang memiliki tujuan untuk menggambarkan berbagai fenomena yang terjadi, baik yang terjadi secara alami maupun yang terjadi dengan adanya rekayasa manusia dimana sifat kajiannya dapat berupa ukuran, jumlah atau frekuensi (Supriatno & Romadhon, 2017). Dalam menganalisis data, proses perhitungan menggunakan computer yang telah terinstal aplikasi SPSS (*Statistic Package for Social Science*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang telah dilakukan bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai insomnia yang ada di Kecamatan Serengan, Surakarta. Analisis yang dilakukan meliputi sebaran tingkat insomnia berdasarkan jenis kelamin dan juga berdasarkan pekerjaan, dan juga hasil bebrapa aspek insomnia, selain itu disajikan pula grafik tiap aitem pada skala yang sudah dianalisis dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 16.0 *for Windows Program*.

Tabel 1. Skala Analisis

Hasil SPSS	**Kategori**	**N**	**%**
Insomnia	Tidak terdeteksi insomnia	26	12,6
	Insomnia Ringan	97	46,9
	Insomnia Klinis Sedang	81	39,1
	Insomnia Klinis Parah	3	1,4

Berdasarkan data yang sudah diperoleh dan dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif dapat digambarkan bahwa dari 207 responden yang berdomisili di Kecamatan Serengan, terdapat 26 orang (12,6%) yang tidak terdeteksi insomnia, 97 orang (46,9%) terdeteksi mengalami insomnia ringan, 81 orang (39,1%) terdeteksi mengalami insomnia sedang, dan 3 orang (1,4%) terdeteksi mengalami insomnia berat.

Tabel 2. Jenis Kelamin

Kategori	**Laki-Laki**	**%**	**Perempuan**	**%**
Tidak terdeteksi insomnia	12	17,4	14	10,1
Insomnia Ringan	36	52,2	61	44,2
Insomnia Klinis Sedang	21	30,4	60	43,5
Insomnia Klinis Parah	0	0	3	2,2

Tabel 3. Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Total	Equal variances assumed	.521	.471	-1.307	205	.193	-.862	.660	-2.163	.4
	Equal variances not assumed			-1.271	126.510	.206	-.862	.678	-2.205	.4

Berdasarkan tabel diatas, responden dengan jenis kelamin laki-laki yang mengalami insomnia klinis parah sebanyak 0 orang (0%), yang mengalami insomnia klinis sedang sebanyak 21 orang (30,4%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 36 orang (52,2%), dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 12 orang (17,4%). Reponden dengan jenis kelamin perempuan yang mengalami insomnia klinis parah sebanyak 3 orang (2,2%), yang mengalami insomnia klinis sedang sebanyak 60 orang (43,5%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 61 orang (44,2%), dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 14 orang (41,5%). Berdasarkan analisis uji t, skor insomnia dengan jenis kelamin ditemukan bahwa nilai sig. *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar 0,471 > 0,05 maka dapat diartikan bahwa varian data antara laki-laki dengan perempuan adalah homogen atau sama. Berdasarkan analisis uji t, pada bagian *Equal variances assumed* diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,193 (p > 0,05), maka dapat diartikan bahwa hipotesis dari penelitian ini ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Tabel 4. Interpretasi Pekerjaan

	TB	%	MHS	%	KRY	%	WRS	%	PGR	%	Lainnya	%
Tidak terdeteksi insomnia	4	25,0	15	10,4	4	13,8	3	25,0	0	0	0	0
Insomnia ringan	7	43,8	66	45,8	17	58,6	4	33,3	1	33,3	1	33,3
Insomnia sedang	5	31,2	60	41,7	8	27,6	5	41,7	2	66,7	1	50,0
Insomnia parah	-	-	3	2,1	-	-	-	-	-	-	-	-

Berdasarkan data yang sudah diperoleh dan dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif dapat digambarkan bahwa dari 207 responden yang berdomisili di Kecamatan Serengan, terdapat 16 responden yang berstatus tidak bekerja, 144 responden yang berstatus mahasiswa, 29 responden yang berstatus karyawan, 12 responden yang berstatus wiraswasta, 3 responden yang berstatus sebagai pengajar, dan 3 responden dengan status pekerjaan yang lainnya. Dari 16 responden yang tidak bekerja terdapat 4 responden yang tidak terdeteksi insomnia, 7 responden yang mengalami insomnia ringan, 5 responden yang mengalami insomnia sedang. Dari 144 responden mahasiswa terdapat 15 mahasiswa yang tidak terdeteksi insomnia, 66 mahasiswa yang mengalami insomnia ringan, 60 mahasiswa yang mengalami insomnia sedang dan 3 mahasiswa yang mengalami insomnia berat. Dari 29 responden yang berstatus karyawan terdapat 4 karyawan yang tidak terdeteksi insomnia, 17 responden mengalami insomnia ringan, dan 8 responden mengalami insomnia berat. Dari 12 responden yang berstatus sebagai wiraswasta terdapat 3 responden yang tidak terdeteksi insomnia, 4 responden yang mengalami insomnia ringan, dan 5 responden yang mengalami insomnia sedang. Dari 3 responden yang berstatus sebagai pengajar terdapat 1 responden yang mengalami insomnia ringan, dan 2 responden yang mengalami insomnia sedang.

Tabel 5. Aspek Imsonia

Aspek Insomnia	**Kategori**									
Kesulitan untuk tidur	**Tidak Ada**	**%**	**Sedikit**	**%**	**Sedang**	**%**	**Parah**	**%**	**Sangat Parah**	**%**
	37	17,9	51	24,6	91	44,0	20	9,7	8	3,9
Sulit untuk mempertahankan tidur	59	28,5	64	30,9	65	31,4	19	9,2	-	-
Terbangun labih cepat dari biasanya	64	30,9	68	32,9	59	28,5	15	7,2	1	0,5
Ketidakpuasan tidur	**Sangat Puas**	**%**	**Puas**	**%**	**Sedang**	**%**	**Tidak Puas**	**%**	**Sangat Tidak Puas**	**%**
	7	3,4	46	22,2	65	31,4	74	35,7	15	7,2
Keterlihatan gangguan tidur oleh orang lain	**Tidak Terlihat**	**%**	**Sedikit**	**%**	**Sedang**	**%**	**SangatTerlihat**	**%**	**Luar Biasa**	**%**
	10	4,8	43	20,8	60	29,0	66	31,9	28	13,5

	Tidak Khawatir	%	Sedikit	%	Sedang	%	Khawatir	%	Sangat Khawatir	%
Khawatir dengan masalah tidur	20	9,7	26	22,2	68	32,9	52	25,1	21	10,1
Pengaruh pada kegiatan sehari-hari	**Tidak Berpengaruh**	**%**	**Sedikit**	**%**	**Cukup**	**%**	**Berpengaruh**	**%**	**Sangat Berpengaruh**	**%**
	5	2,4	23	11,1	53	25,6	77	37,2	49	23,7

Data yang sudah diperoleh dan dianalisis berdasarkan salah satu aspek insomnia yaitu kesulitan untuk memulai tidur dengan menggunakan metode deskriptif dapat digambarkan bahwa masyarakat Kecamatan Serengan terdapat 37 orang (17,9%) yang tidak ada masalah dalam kesulitan memulai tidur, 51 orang (24,6%) yang memiliki sedikit gangguan dalam kesulitan memulai tidur, 91 orang (44%) yang memiliki kesulitan memulai tidur dalam level sedang, 20 orang (9,7%) yang memiliki gangguan kesulitan memulai tidur yang parah, dan 8 orang (3,9%) yang memiliki gangguan kesulitan memulai tidur yang sangat parah.

Data yang sudah diperoleh dan dianalisis berdasarkan salah satu aspek insomnia yaitu kesulitan untuk mempertahankan tidur dengan menggunakan metode deskriptif dapat digambarkan bahwa masyarakat Kecamatan Serengan terdapat 59 orang (28,5%) yang tidak ada masalah dalam kesulitan mempertahankan tidur, 64 orang (30,9%) yang memiliki sedikit gangguan dalam mempertahankan tidur, 65 orang (31,4%) yang memiliki gangguan mempertahankan tidur dalam level sedang, 19 orang (9,2%) yang memiliki gangguan mempertahankan tidur yang parah.

Data yang sudah diperoleh dan dianalisis berdasarkan salah satu aspek insomnia yaitu terbangun lebih cepat dengan menggunakan metode deskriptif dapat digambarkan bahwa masyarakat Kecamatan Serengan terdapat 64 orang (30,9%) yang tidak mengalami masalah terbangun lebih cepat, 68 orang (32,9%) yang memiliki sedikit gangguan dalam terbangun lebih cepat, 59 orang (28,5%) yang memiliki gangguan terbangun lebih cepat dalam level sedang, 15 orang (7,2%) yang memiliki gangguan terbangun lebih cepat yang parah.

Data yang sudah diperoleh dan dianalisis berdasarkan salah satu aspek insomnia yaitu Ketidakpuasan tidur cepat dengan menggunakan metode deskriptif dapat digambarkan bahwa masyarakat Kecamatan Serengan terdapat 7 orang (3,4%) yang merasa sangat puas dengan tidurnya, 46 orang (22,2%) yang merasa puas dengan tidurnya, 65 orang (31,4%) yang merasa cukup puas dengan tidurnya, 75 orang (35,7%) yang merasa tidak puas dengan tidurnya, dan 15 orang (7,2%) yang merasa sangat tidak puas dengan tidurnya.

Data yang sudah diperoleh dan dianalisis berdasarkan salah satu aspek insomnia yaitu terlihat pengaruh terhadap kualitas hidup dengan menggunakan metode deskriptif dapat digambarkan bahwa masyarakat Kecamatan Serengan terdapat 10 orang (4,8%) yang sama sekali tidak terlihat pengaruhnya, 43 orang (20,8%) yang sedikit terlihat pengaruhnya, 60

orang (29,0%) yang cukup terlihat pengaruhnya, 66 orang (31,9%) yang sangat terlihat pengaruhnya, dan 28 orang (13,5%) yang luar biasa terlihat.

Data yang sudah diperoleh dan dianalisis berdasarkan salah satu aspek insomnia yaitu kekhawatiran terhadap masalahnya tidurnya dengan menggunakan metode deskriptif dapat digambarkan bahwa masyarakat Kecamatan Serengan terdapat 20 orang (9,7%) yang sama sekali tidak khawatir dengan masalah tidurnya, 46 orang (22,2%) yang sedikit khawatir dengan masalah tidurnya, 68 orang (32,9%) yang cukup khawatir dengan masalah tidurnya, 52 orang (25,1%) yang sangat khawatir dengan masalah tidurnya, dan 21 orang (10,1%) yang merasa luar biasa khawatir dengan masalah tidurnya.

Data yang sudah diperoleh dan dianalisis berdasarkan salah satu aspek insomnia yaitu pengaruh masalah tidur pada kegiatan sehari-hari dengan menggunakan metode deskriptif dapat digambarkan bahwa masyarakat Kecamatan Serengan terdapat 5 orang (2,4%) yang sangat tidak berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari, 23 orang (11,1%) yang merasa sedikit berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari, 53 orang (25,6%) yang cukup berpengaruh terhadap aktivtas sehari-hari, 77 orang (37,2%) yang merasa sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari, dan 49 orang (23,7%) yang merasa luar biasa berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari.

Tabel 6. Kategori Jumlah Kesulitan Tidur

Penyebab Kesulitan Tidur	FaktorLingkungan	15
	Faktor Psikologis	39
	Faktor Fisik	4
	Durasi Tidur	0
	Lainnya…	17
	Tidak ada masalah	132

Berdasakan tabel di atas menunjukan bahwa sebagian besar masyarakat permasalah tidur yang mereka hadapi dapat di sebabkan oleh faktor lingkungan sebanyak 15 orang, yang disebabkan oleh faktor psikologis sebanyak 39 orang, 4 orang mengalami faktor fisik sebagai penyebab permasalah tidurnya, dari permasalahan yang disebabkan oleh durasi tidur sebanyak 0 orang, serta yang disebabkan oleh faktor lain sebanyak 17 orang, dan yang tidak memiliki masalah sebanyak 132 orang.

Berdasarkan hasil yang sudah dianalisis dengan menggunakan uji deskriptif sebanyak 207 responden yang berdomisili di wilayah Kecamatan Serengan dengan rentang usia 18 – 25 tahun (usia dewasa awal) deitemukan sebanyak 69 responden dengan jenis kelamin laki-laki dan 138 responden dengan jenis kelamin perempuan.

Hasil analisis yang diambil dari masyarakat Kecamatan Serengan, masyarakat yang mengalami insomnia sebanyak 87,4% atau setara dengan 181 responden dengan tingkatan

insomnia yang berbeda, dimana 46,9% mengalami insomnia ringan, 39,1% mengalami insomnia sedang, dan 1,4% mengalami insomnia berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada masa pandemi *Covid-19* pada masyarakat Kecamatan Serengan lebih banyak yang mengalami insomnia ringan dan sedang. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh beberapa hal seperti *overthinking* (masalah pekerjaan, pendidikan dan hal lainnya). Permasalahan psikologis tersebut yang dapat membuat seseorang mengalami gangguan tidur seperti yang dikemukakan oleh Morin & Carrier, (2020), Pandemi *Covid-19* saat ini memiliki dampak yang besar terhadap kualitas tidur seseorang, dimana dapat menyebabkan beberapa orang mengalami insomnia atau bahkan memperburuk gejala bagi orang yang sudah menderita insomnia, yang dipengaruhi oleh stress mengenai pekerjaan, keuangan, kewajiban terhadap keluarga, interaksi sosial, dan kesehatan.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa responden dewasa dengan jenis kelamin laki-laki tidak ada yang mengalami insomnia berat, responden yang mengalami insomnia sedang sebanyak 21 (30,4%), responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 36 (52,2%), responden yang tidak terdeteksi insomnia sebanyak 12 (17,4%). Reponden dewasa dengan jenis kelamin perempuan menunjukkan bahwa responden yang mengalami insomnia berat sebanyak 3 orang (2,2%), yang mengalami insomnia sedang sebanyak 60 orang (43,5%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 61 orang (44,2%), yang tidak terdeteksi insomnia sebanyak 14 orang (10,1%), dan berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* nilai Sig (*2-tailed*) sebesar 0,193 ($p < 0,05$), yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan yang terkena gangguan insomnia selama pandemi Covid-19. Hal ini dapat dikarenakan di Kecamatan Serengan pada masa pandemi Covid-19 antara laki-laki dan perempuan memiliki permasalahan yang sama seperti adanya rasa cemas, *overthinking*, serta adanya aktivitas yang mereka lakukan pada malam hari seperti mengerjakan tugas atau bermain *game*. Selain itu juga dikarenakan oleh faktor lingkungan mereka seperti suara bising dari sekitar mereka.

Berdasarkan hasil penelitian disebutkan bahwa pada pandemi Covid-19 ini dewasa dengan pekerjaan sebagai mahasiswa mengalami Insomnia klinis parah sebanyak 3 orang (2,1 %), mengalami insomnia klinis sedang sebanyak 60 orang (41,7%), mengalami insomnia ringan sebanyak 66 orang (45,8%), dan tidak mengalami insomnia sebanyak 15 orang (10,4%). Dewasa dengan pekerjaan sebagai karyawan atau pegawai tidak ada yang mengalami insomnia klinis parah, mengalami insomnia klinis sedang sebanyak 8 orang (27,6%), mengalami insomnia ringan sebanyak 17 orang (58,6%), dan tidak mengalami insomnia sebanyak

4 orang (13,6%). Dewasa dengan pekerjaan sebagai wiraswasta tidak ada yang mengalami insomnia klinis parah, mengalami insomnia klinis sedang sebanyak 5 orang

(41,7%), mengalami insomnia ringan sebanyak 4 orang (33,3%), dan tidak mengalami insomnia sebanyak 3 orang (25,0%). Dewasa dengan pekerjaan sebagai pengajar mengalami insomnia klinis sedang sebanyak 2 orang (66,7%), mengalami insomnia ringan sebanyak 1 orang (33,3%). Dewasa yang sedang tidak bekerja tidak ada yang mengalami insomnia klinis parah, sedangkan yang mengalami insomnia klinis sedang sebanyak 5 orang (31,2%), mengalami insomnia ringan sebanyak 7 orang (43,8%), dan tidak mengalami insomnia sebanyak 4 orang (25,0%). Dan kategori pekerjaan lain-lain tidak ada yang mengalami insomnia klinis parah, sedangkan yang mengalami insomnia klinis sedang sebanyak 1 orang (50,0%), mengalami insomnia ringan sebanyak 1 orang (33,3%). Hasil tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Romero-Blnaco et al (2020) bahwa gangguan tidur yang dikarenakan pandemi Covid-19 adalah masalah yang paling banyakdialami oleh mahasiswa, karena ada adanya perubahan aktivitas sehari-hari terutama akademik oleh mahasiswa. Berdasarkan data tambahan yang diperoleh juga diketahui bahwa salah satu hal yang membuat mahasiswa mengalami kesulitan tidur dikarenakan mengerjakan tugas kuliah.

Hasil analisis aspek kesulitan memulai tidur paling banyak pada kategori “Sedang” dengan perolehan presentase sebesar 44,0%. Hal tersebut membuktikan bahwa sebagian besar masyarakat mengalami kesulitan untuk memulai tidur yang sedang, seperti yang diungkapkan oleh Charles Morin (2018) bahwa insomnia merupakan struktur dinamis yang terdiri dari serangkaian keluhan tidur diantaranya kesulitan memulai tidur. Kesulitan dalam memulai tidur ini dapat dikarenakan masyarakat memikirkan hal-hal yang membuat mereka cemas atau bahkan stress.

Hasil analisis aspek kesulitan untuk mempertahankan tidur paling banyak pada kategori “Sedang” dengan perolehan presentase sebesar 31,4%. Menurut Charles Morin (2018) Insomnia merupakan suatu struktur yang terdiri dari serangkaian keluhan tidur, salah satunya adalaha kesulitan mempertahankan tidur, seperti terbangun di malam hari, dan dari data sebagian masyarakat Kecamatan Serengan mengalami kesulitan dalam mempertahankan tidur. Hal tersebut dapat dikarenakan adanya hal yang mengganggu ketika tidur yang berasal dari individu sendiri ataupun dari lingkungan sekitarnya.

Analisis aspek terbangun lebih cepat dari biasanya paling banyak pada kategori “Sedikit” dengan presentase sebesar 32,9%. Data tersebut menggambarkan bahwa masyarakat pada Kecamatan Serengan memiliki jam tidur yang sedikit berubah karena dapat terbangun lebih cepat disbanding sebelum adanya pandemi Covid-19. Hal itu diungkapkan oleh Charles Morin (2018) dimana insomnia merupakan suatu struktur yang terdiri dari serangkaian keluhan tidur, yaitu kebangkitan dini hari.

Hasil analisis aspek kepuasaan tidur paling banyak pada kategori “tidak puas” dengan presentase sebesar 35,7%. Data tersebut menggambarkan bahwa masyarkat Kecamatan Serengan banyak mengalami ketidakpuasan dalam tidur mereka. Hal ini juga diungkapkan oleh Charles Morin (2018) bahwa ketidakpuasan dalam tidur juga termasuk kedalam keluhan tidur yang terjadi pada penderita insomnia. Ketidakpuasan tidur yang dialami masyarakat ini dapat dikarenakan adanya perubahan jam tidur yang membuat waktu tidur menjadi lebih singkat.

Hasil analisis menunjukkan bahwa masyarakat Kecamatan Serengan sebagian besar merasa orang lain mengamati dirinya terlihat mengalami insomnia dengan kategori “terlihat” dengan presentase sebesar 31,9%. Data tersebut menggambarkan bahwa gangguan tidur yang dialami oleh orang-orang tersebut tidak hanya dirasakan oleh yang mengalami namun juga terlihat oleh orang lain.

Menurut analisis aspek khawatir/kesal pada masalah tidur paling banyak pada kategori “Sedang” dengan presentase sebesar 32,9%. Data tersebut menggambarkan bahwa sebagian masyarakat merasa cukup khawatir mengenai permasalahan tidur yang dialami, kekhawatiran tersebut dapat diakibatkan karena berukrangnya jam tidur yang terjadi pada masa pandemi membuat sebagian orang khawatir akan terganggunya aktivitas mereka sehari-hari, seperti yang tercantum dalam PPDGJ III (1993) terdapat beberapa aspek insomnia dimana salah satunya adanya preokupasi akan tidak bisa tidur dan adanya kekhawatiran mengenai akibatnya.

Berdasarkan hasil analisis aspek pengaruh masalah tidur terhadap kegiatan sehari-hari paling banyak pada kategori “berpengaruh” dengan presentase sebesar 37,2%. Data tersebut menggambarkan bahwa permasalahan tidur yang mereka alami berpengaruh terhadap kegiatan atau aktivitas mereka sehari-hari. PPDGJ III (1993) menyatakan beberapa aspek mengenai insomnia, dimana salah satunya adalah kualitas tidur seseorang memiliki pengaruh terhadap fungsi sosial atau pekerjaan. Hal tersebut dikarenakan durasi tidur yang berkurang menyebabkan konsentrasi menurun dan mudah mengantuk pada siang hari yang tentunya akan menghambat aktivitas yang seharusnya dilakukan.

4. PENUTUP

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa selama masa pandemi *Covid-19* masyarakat Kecamatan Serengan yang berusia 18 – 25 tahun sebagian mengalami insomnia ringan dan insomnia sedang. Insomnia yang terjadi di Kecamatan Serengan sebagian besar dialami oleh mahasiswa dan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang mempengaruhi insomnia di Kecamatan Serengan

sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Ada beberapa gejala insomnia yang dialami oleh masyarakat Kecamatan Serengan diantaranya, kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, merasa tidak puas dengan tidurnya, merasa khawatir dengan tidurnya, serta mempengaruhi kegiatan sehari-hari mereka.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas peneliti berniat memberikan saran diantaranya masyarakat Kecamatan Serengan untuk menerapkan pola hidup sehat seperti melakukan aktivitas olahraga ringan secara rutin, seperti berjalan kaki atau lari pada pagi atau sore hari, mengonsumsi makanan bergizi, mengurangi aktivitas atau melakukan pekerjaan diatas tempat tidur dan dapat juga melakukan relaksasi agar mengurangi ketegangan atau rasa cemas yang menyebabkan kesulitan tidur.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai insomnia diharapkan peneliti dapat menggunakan metode kualitatif agar dapat mengekloprasi jawaban dari responden secara lebih mendetail. mengenai faktor apa saja yang menyebabkan reponden dapat mengalami insomnia, sehingga data yang didapat akan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, F., & Apriyatmoko, R. (2020). Hubungan insomnia dengan kejadian migrain pada remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 76-81. doi:10.35473/proheallth.v2i2.555

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ghozali, I. (2006). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS.* Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi sleep hygiene pada anak usia sekolah dengan gangguan tidur: Sebuah penelitian awal. *Sari Pediatri*, 93-99. doi:10.14238/sp18.2.2016.93-9

Haryanti, D. Y. (2020). Insomnia selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 1111-1116. doi:10.35816/jiskh.v10i2.483

Jarrin, D. C., Alvaro, P. K., Bouchard, M. A., Jarrin, S. D., Drake, C. L., & Morin, C. M. (2018). Insomnia and hypertension: a systematic review. *Sleep Medicine Review*, 3-38. doi:10.1016/j.smrv.2018.02.003

Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., & Castronovo, V. (2020). Impact of Covid-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 8-15. doi:10.1007/s00415-020-10056-6

Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. *Jurnal MKMI*, 297-303. doi:10.30597/mkmi.v14i3.4181

Nasution, I. N. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku sulit tidur (Insomnia). *Psychopolithan (Jurnal Psikologi)*, 39-48. Retrieved from http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/332/197

Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thahah, R. M. (2018). Kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa pascasarjana Universitas Hasanuddin. *JKMM*, 234-242. doi:10.30597/jkmm.v1i2.8720

Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak Pandemi Covid-19 terhadap proses pembelajaran online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 1-12. Retrieved from https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/397

Purwanto, S., Anganti, N. N., Yahman, S. A., & Hirdhania, C. T. (2019). Karakteristik gangguan tidur pada usia produktif dan usia pertengahan di Kota Surakarta. *The 10th University Research Colloqium*, 109-120. Retrieved from http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/811/794

Putri, D., & Bayhakki. (2016). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners Indonesia*, 19-32. doi:10.31258/jni.6.1.19-26

Romero-Blanco, C., Almagro, J. R., Zafra, M. D., Fernandez, M. L., Laguna, M. d., & Martinez, A. H. (2020). Sleep pattern changes in nursing students during the Covid-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-11. doi:10.3390/ijerph17145222

Rozy, R. M., & Risdiana, N. (2019). Hubungan antara gangguan pola tidur dengan keseimbangan sistem saraf otonom pada usia dewasa muda. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 1-6. doi:10.18196/mm.190120

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (Perkembangan masa hidup).* Jakarta: Erlangga.

Sari, M. K. (2020). Sosialisasi tentang pencegahan Covid-19 di kalangan siswa Sekolah Dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Karya Abdi*, 80-83. doi:10.22437/jkam.v4i1.9821

Setiawan, A. R. (2020). Lembar kegiatan literasi saintifik untuk pembelajaran jarak jauh topik penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19). *Jurnal Edukatif*, 28-36. doi:10.31004/edukatif.v2i1.80

Silvia, E., Nasrul, E., & Ilmiawati, C. (2019). Hubungan kadar 25-Hidroksivitamin D Serum dengan latensi tidur pada perempuan remaja akhir. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 124-130. doi:10.25077/jka.v8i1.980

Strambi, L. F., Zucconi, M., Casoni, F., & Salsone, M. (2020). Covid-19 and sleep in medical staff: reflections, clinical evidences, and perspectives. *Curr Treat Options Neurol, 22*(10), 29. doi:10.1007/s11940-020-00642-4

Straten, A. v., Zweerde, T. v., Kleiboer, A., Cujipers, P., Morin, C. M., & Lancee, J. (2018). Cognitive and behavioral therapies in the treatment of insomnia: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 3-16. doi:10.1016/j.smrv.2017.02.001

Supriatno, D., & Romadhon, I. (2017). Pengaruh media komunikasi smartphone terhadap interaksi sosial pelajar (Studi deskripsi kuantitatif pada pelajar SMK Astra Nawa Ambulu). *Paradigma Madani*, 65-73. Retrieved from http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/PAR/article/view/192/187

Yu, B. Y.-M., Yeung, W.-F., Lam, J. C.-S., & Yuen, S. C.-S. (2020). Prevalence of sleep disturbances during Covid-19 outbreak in an urban Chinese population: a cross-sectional study. *Sleep medicine*, 18-24. doi:10.1016/j.sleep.2020.07.009

Zeng, L.-N., Zong, Q.-Q., Yang, Y., Zhang, L., Xiang, Y.-F., Ng, C. H., . . . Xiang, Y.-T. (2020). Gender difference in the prevalence of insomnia: A meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Psychiatry*, 1-9. doi:10.3389/fpsyt.2020.577429

Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., . . . Zhang, B. (2020). Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staff involved in the 2019 Novel Coronavirus Diseas Outbreak. *frontiers in psychiatry*, 306. doi:10.3389/fpsyt.2020.00306