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 ditimbulkan 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 insomnia 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 tidur. 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 peneliti 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 oleh 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 sekolah yang harus tutup, bahkan di tingkat 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 sekolah 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).

Pada hakekatnya tidur memiliki dua kategori, yaitu *Rapid Eye Movement* (REM) atau memiliki nama lain tidur paradox dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) atau tidur gelombang lambat. Pada ketegori tidur NREM terjadi beberapa tahapan, diantaranya :

a. Tahap I, merupakan tahap peralihan seseorang dari sadar menjadi tidur pada tahap ini seseorang cenderung rileks. Pada tahap ini seseorang masih mudah untuk dibangunkan.
b. Tahap II, pada tahap ini seseorang sudah mulai tidur namun masih bisa dibangunkan, dan pada tahap ini terjadi relaksasi pada otot.
c. Tahap III, tahap ini merupakan tahap awal tidur nyenyak karena terjadi relaksasi otot secara menyeluruh dan pada tahap ini seseorang mulai sulit untuk dibangunkan
d. Tahap IV, tahap ini merupakan tahap dimana seseorang sudah berada di fase paling dalam ketika tidur (delta *sleep)*. Pada tahap ini gelombang otak melemah, nadi dan pernapasan menurun, serta metabolism menjadi lebih lambat.

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, Anganti, 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.

Menurut Hidayat (dalam J, Andri, Payana, Andrianto, & Sartika, 2020) terdapat dua aspek didalam gangguan tidur yaitu aspek kuantitatif dan kualitatif. Pada aspek kuantitatif terdapat lamanya waktu tidur, waktu tidur yang diperlukan, serta frekuensi seseorang terbangun. Dalam aspek kualitatif meliputi kedalaman serta kepulasan seseorang ketika tidur.

Menurut Carpenito (dalam Wahyuningrum, Saudah, & Hermansyah, 2015) Didalam gangguan tidur terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur seseorang, diantaranya :

a. Faktor biologis, pada faktor ini mengarah ke faktor eksternal dimana gangguan tidur disebabkan oleh kebiasaan yang buruk seperti meminum alkohol, menggunakan obat-obatan, serta lingkungan sekitar yang mengganggu
b. Faktor psikologis, pada faktor ini lebih mengarah ke faktor internal dan memegang peranan penting terhadap gangguan tidur seperti perubahan hormon, stress serta kelainan-kelainan lainnya.

Menurut Aman (dalam Sunaringtyas, Ishariani, & Wahyuningtyas, 2017) Insomnia memiliki 3 macam, diantaranya :

a. Insomnia Inisial yaitu kesulitan dalam memulai tidur
b. Insomnia Intermitten yaitu keadaan seseorang yang kesulitan dalam mempertahankan tidur
c. Insomnia Terminal yaitu keadaan dimana seseorang bangun secara dini dan sulit untuk dapat tidur kembali

Menurut Rimbawan dan Ratep (dalam Purwanto, Anganti, Yahman, & Hirdhania, 2019) insomnia dapat berakibat pada kesehatan fisik yang dimiliki

seseorang yang ditandai dengan meningkatnya nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung, hipertensi sampai dengan penurunan kekebalan daya tahan tubuh.

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.