

## ABSTRAK

Ariantini, Anggun Fitria. 2011. *Gangguan Insomnia pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.* Skripsi ini dibawah bimbingan Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi M.S dan Rulita Hendriyani, S. Psi M, Si.

Kata kunci: insomnia,

Tidur merupakan bagian hidup manusia yang memiliki porsi banyak, rata-rata hampir seperempat hingga sepertiga waktu digunakan untuk tidur. Tidur merupakan kebutuhan bukan suatu keadaan istirahat yang tidak bermanfaat. Namun ada kalanya seseorang mengalami kesulitan tidur yang menyebabkan berkurangnya waktu tubuh untuk beristirahat, maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh.

Banyak sekali faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia, antara lain adalah faktor biologis dan psikologis. Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi sering dirasakan sebagai beban berat, akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stress dan dapat menyebabkan insomnia.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran insomnia yang dialami mahasiswa selama menyusun skripsi, penyebab insomnia yang dialami subjek, gejala yang dialami subjek, serta strategi yang dilakukan untuk mengatasi insomnia tersebut. Insomnia merupakan suatu kondisi ketidakpuasan seseorang dalam hal kuantitas atau kualitas tidurnya dan berlangsung selama beberapa waktu (Lumbantombing, 2004). Insomnia dapat disebabkan karena masalah psikis pada seseorang, rasa cemas dan perasaan takut yang berlebihan, bekerja terlalu lama dan keras, rasa sakit dan perasaan tidak menyenangkan.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tengah menyusun skripsi yang mengalami insomnia selama lebih dari 1 bulan. Subjek berjumlah dua orang subjek primer, dan dua orang subjek sekunder untuk masing-masing subjek primer. Peneliti mengambil sampel penelitian dari mahasiswa psikologi Universitas Negeri Semarang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi non partisipan, yaitu peneliti secara pasif tidak terlibat langsung dalam aktifitas yang sedang berlangsung dan terjadi sambil mencatat tingkah laku di sekitarnya. Peneliti juga menggunakan teknik wawancara yang bersifat semiterstruktur yaitu wawancara dilakukan secara terbuka tetapi tetap berpedoman pada pertanyaan-pertanyaan tertulis.

Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan dalam penelitian yang diperoleh dalam penelitian studi kasus ini maka dapat disimpulkan bahwa, jenis insomnia yang dialami subjek termasuk insomnia kronis (cronic insomnia). Bila subjek sudah sama sekali tidak bisa tidur (dalam dua puluh empat jam subjek tidak tidur), subjek langsung meminum obat tidur yang diperjualbelikan secara bebas. Gejala-gejala insomnia yang dialami subjek antara lain subjek mengalami kesulitan untuk memulai tidur. AR harus membuat dirinya merasa lelah terlebih

dulu agar dapat tidur, jika tetap tidak dapat tidur maka AR akan memaksakan memejamkan mata agar dapat tidur, sedangkan NM harus menutup matanya dengan kain agar dapat tertidur. Gejala lain adalah kedua subjek merasa lesu dan pusing saat bangun tidur dan susah berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan.

Faktor penyebab yang dialami subjek sehingga dapat menyebabkan insomnia yaitu yang pertama karena permasalahan yang timbul saat penyusunan skripsi, yang kedua yaitu karena tuntutan orangtua yang menginginkan agar subjek dapat menyelesaikan kuliahnya dengan cepat, dan mendapatkan gelar sarjana. Adapun faktor yang ketiga yaitu karena waktu perkuliahan yang sudah mendekati batas. Simpulan keempat, Gangguan insomnia memberikan dampak negatif dalam kehidupan subjek. Pertama, akan mengurangi daya tahan tubuh sehingga berpeluang terhadap munculnya penyakit. Kedua, susah tidur akan berpengaruh terhadap stabilitas emosi sehingga mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari. Subjek mengalami penurunan tingkat motivasi, konsentrasi, ketelitian, kreativitas, dan produktivitas kerja. Dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat memberikan saran pada subjek untuk mengurangi dan menghilangkan segala kekhawatiran dan kecemasan dengan bersikap optimis dan merilekskan diri saat melakukan pekerjaan, terutama saat akan tidur.

Saran kedua adalah olahraga pada sore hari (enam jam sebelum tidur). Melakukan peregangan otot atau jalan kaki secukupnya selama duapuluh menit. Hal ini akan meningkatkan metabolisme dan suhu badan, lalu akan menurun sekitar enam jam kemudian yang berefek pada tidur yang nyenyak. Ketiga, Mengurangi rokok dan tidak merokok beberapa jam sebelum tidur karena rokok mengandung nikotin yang dapat meningkatkan semangat karena berefek sebagai neurostimulan. Selain itu rokok dapat membahayakan kesehatan diri sendiri dan orang lain di sekitarnya, karena orang lain yang tidak merokok tetapi terkena asap rokok juga akan mengalami gangguan kesehatan dengan resiko yang sama.