



PENGALAMAN MAHASISWA YANG MENGALAMI INSOMNIA SELAMA MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

Noerma Shovie Rizqiea¹⁾, Elis Hartati²⁾

- 1) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email : noerma.shovie@yahoo.com)
- 2) Staf pengajar Departemen Jiwa dan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (email : elis.hartati@gmail.com)

Abstract

The interview that was done by the researcher to 25 informants of students gave a preliminary data, 10 of students stated that they have insomnia while doing their final project. The general purpose of this study was to identify student experiences of class 2008 PSIK FK UNDIP in doing their final project. This research was qualitative study with phenomenological approach. The method of collecting data was in-depth interview with 5 informants from student of class 2008 PSIK FK UNDIP who experience insomnia during their final project. Technic data analyze in this research used data analyzed by Miles and Huberman. The result of this research was identified several themes : definition of insomnia (insomnia sleep duration, a period of insomnia, sleep quality of insomnia, and classification of insomnia); cause of insomnia (internal factors and external factors); time occurrence of insomnia (initial insomnia, frequent of waking, sleep preparation, and late insomnia), the negative impact of insomnia (decreased activity, health problems, and mood decline), the positive impact of insomnia (the achievement of desired target); action taken when there was insomnia (make a sleep schedule, create a comfortable environment, doing an activity before sleep, and nutritional management before going to bed); prevention of insomnia (make a sleep schedule, getting used to sleep on time, and custom made). Nurses are expected to provide nursing intervention students who experience insomnia.

Keywords : *insomnia, student PSIK UNDIP, final project*

Abstrak

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 25 mahasiswa didapatkan data awal, yaitu 10 mahasiswa menyatakan bahwa mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengidentifikasi pengalaman mahasiswa angkatan 2008 PSIK FK UNDIP yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan in-depth interview dengan jumlah informan 5 mahasiswa angkatan 2008 PSIK FK UNDIP yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data menurut Miles and Huberman. Hasil penelitian teridentifikasi menjadi beberapa tema, yaitu pengertian insomnia (durasi tidur insomnia, jangka waktu insomnia, kualitas tidur insomnia, dan klasifikasi insomnia); penyebab insomnia (faktor internal dan faktor eksternal); waktu terjadinya insomnia (awal insomnia, sering terjaga, mempersiapkan tidur, dan akhir insomnia); dampak negatif insomnia (penurunan aktivitas, gangguan kesehatan, dan penurunan mood); dampak positif insomnia

(tercapainya target yang diinginkan); tindakan yang dilakukan saat terjadi insomnia (membuat jadwal tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman, melakukan aktivitas sebelum tidur, dan manajemen nutrisi sebelum tidur); pencegahan insomnia (membuat jadwal tidur, membiasakan tidur tepat waktu, dan kebiasaan yang dilakukan). Perawat diharapkan mampu memberikan tindakan keperawatan kepada mahasiswa yang mengalami insomnia.

Kata kunci : insomnia, mahasiswa PSIK UNDIP, tugas akhir

Pendahuluan

Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Lopez, 2011). Orang yang mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga pada saat bangun tidur, penderita insomnia merasa tidak segar dan masih mengantuk.

Penelitian yang disampaikan oleh DiMatteo dan Martin pada tahun 2002 menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kurang tidur dalam semalam (DiMatteo, 2002). Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Japardi yang dituliskan dalam penelitian Adeleya yang berjudul "Analisis insomnia pada mahasiswa melalui model pengaruh kecemasan tes" menyatakan bahwa hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa hidupnya, diperkirakan setiap tahunnya 20 – 40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius (Adeleya, 2008). Insomnia dapat menyerang semua usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa juga dapat terserang insomnia.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 25 mahasiswa didapatkan data awal, yaitu 10 mahasiswa menyatakan bahwa mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Lima orang termasuk dalam *transient insomnia* karena menyatakan cemas hanya ketika mengerjakan tugas akhir, tiga orang termasuk dalam *short term insomnia* karena menyatakan depresi akibat dari judul yang diajukan selalu ditolak, dan dua orang lainnya termasuk dalam *long term insomnia* karena menyatakan mengalami ketakutan berlebih terhadap tugas akhir. Fenomena tersebut yang mendasari peneliti memilih untuk melakukan penelitian mengenai pengalaman mahasiswa angkatan 2008 PSIK FK UNDIP yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengalaman mahasiswa angkatan 2008 PSIK FK UNDIP yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa, institusi pendidikan, profesi keperawatan, dan penelitian selanjutnya.

Metode

Penelitian yang telah dilakukan ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah peneliti, alat perekam suara (*handphone*), alat tulis, laptop, kabel data dan pedoman wawancara. Teknik pengambilan data menggunakan teknik wawancara mendalam dengan melibatkan 5 orang partisipan yang telah ditentukan menggunakan *purposive sampling*. Tempat penelitian dilakukan di wilayah Tembalang dan telah dilaksanakan pada tanggal 16 Januari hingga 14 Februari 2012.

Hasil Penelitian

Penelitian ini menghasilkan 21 tema yang masing-masing telah sesuai dengan 7 tujuan khusus dari penelitian ini. Tujuan khusus pengertian insomnia memiliki empat tema, yaitu durasi tidur insomnia, jangka waktu insomnia, kualitas tidur insomnia, dan klasifikasi insomnia. Tema-tema tersebut diperkuat oleh salah satu pernyataan informan berikut ini : *“.....misalnya seperti yang saya alami ini, sehari-harinya itu tidurnya cuma 4-5 jam....kadang cuma 3 jam....seperti itu.”*

Penyebab insomnia memiliki dua tema, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pernyataan informan yang menguatkan tema-tema tersebut adalah : *“Penyebab insomnia tadi itu bisa karena skripsi ya.....dan juga tekanan-tekanan mungkin ya.....”*

Waktu terjadinya insomnia memiliki empat tema, yaitu awal insomnia, sering terjaga, mempersiapkan tidur, dan akhir insomnia. Tema-tema tersebut diperkuat oleh salah satu pernyataan informan berikut ini : *“Kadang lebih dari jam 1.....kadang jam 2, bangunnya jam 7.....oya pernah sampai subuh.....lantaran bener-bener nggak bisa tidur, akhirnya bangunnya jam 12 siang.....”*

Dampak negatif insomnia memiliki tiga tema, yaitu penurunan aktivitas, gangguan kesehatan, dan penurunan mood. Pernyataan informan yang memperkuat tema-tema tersebut adalah : *“.....pada siang harinya males ngapa-ngapain, rasanya tu nggak enak semua gitu lho mbak.”*

Dampak positif insomnia hanya memiliki satu tema, yaitu tercapainya target yang diinginkan. Tema tersebut diperkuat oleh pernyataan informan *“.....tugasnya jadi cepet selesai, deadline bisa terkejar dan....ya cuma itu, apa yang kita kejar, kita harapkan, apa yang menjadi tujuan kita tu bisa terselesaikan.”*

Tindakan yang dilakukan saat terjadi insomnia memiliki empat tema, yaitu membuat jadwal tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman, melakukan aktivitas sebelum tidur, dan manajemen nutrisi sebelum tidur. Salah satu pernyataan informan yang menguatkan tema-tema tersebut adalah : *“ganti lampu yang lebih redup.....”*

Pencegahan insomnia memiliki tiga tema, yaitu membuat jadwal tidur, membiasakan tidur tepat waktu, dan kebiasaan yang dilakukan. Tema-tema tersebut diperkuat oleh pernyataan informan berikut ini : *“.....jadi, yang namanya kebutuhan untuk tidur, ya tidur....sudah ada ancang-ancang (persiapan), membuat plan (rencana), rencana gitu mbak....”*

Pembahasan

Durasi tidur insomnia yang dimaksud oleh peneliti adalah informan yang mengalami kurang tidur dalam semalam. Kurang tidur terbagi lagi menjadi dua, yaitu kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi dan lamanya tidur yang juga tidak sesuai dengan kebutuhan tidur normal. Pengalaman yang dialami informan mengenai durasi tidur insomnia ini tidak sesuai dengan teori mengenai pengertian insomnia. Namun, fenomena ini telah sesuai dengan keadaan yang dialami oleh informan, yaitu adanya durasi tidur hanya 3 jam, durasi tidur 4 – 5 jam, dan juga durasi tidur yang kurang dari 8 jam. Kualitas tidur insomnia menjelaskan tentang waktu tidur yang tidak efektif. Waktu tidur yang tidak efektif ini ditandai dengan tidur tidak nyenyak pada informan. Fenomena yang diperoleh di lapangan ini telah sesuai dengan teori mengenai pengertian insomnia, yaitu persepsi atau keluhan tidur yang tidak memadai atau kurang berkualitas karena satu atau lebih dari hal-hal berikut ini, seperti kesulitan tidur,

sering terbangun pada malam hari dengan susah kembali untuk tidur, bangun terlalu dini di pagi hari (Parker, 2002).

Klasifikasi insomnia yang diperoleh dari informan memiliki tanda dan gejala yang berbeda-beda, yaitu sulit untuk jatuh tertidur pada insomnia *initial*, sering terbangun pada malam hari pada insomnia *intermittent*, dan bangunnya terlalu dini pada insomnia *terminal*. Ketiga fenomena yang menunjukkan tanda dan gejala tersebut telah sama dengan teori yang ada pada pengertian insomnia yang telah disampaikan oleh Parker (2002). Hasil penelitian yang diperoleh mengenai jangka waktu insomnia dibedakan menjadi dua, yaitu jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek terjadi maksimal 2 – 3 minggu, sedangkan jangka panjang terjadi lebih dari 2 – 3 minggu. Kedua fenomena tersebut sesuai dengan teori yang dituliskan oleh peneliti, yaitu insomnia ringan yang hanya terjadi kurang dari tiga minggu dan insomnia kronik atau menahun yang berlangsung sebulan atau lebih (Akoso, 2009).

Faktor internal penyebab insomnia yang diperoleh peneliti adalah keterbatasan fisik dan stress. Fenomena tersebut telah sesuai dengan teori yang telah dituliskan sebelumnya bahwa masalah psikologis, seperti stress, depresi, dan cemas merupakan penyebab terjadinya insomnia (Widya, 2010). Namun, pada fenomena yang dialami oleh informan ini, hanya stress sebagai masalah psikologis penyebab terjadinya insomnia karena tidak ada informan yang mengalami depresi ataupun cemas sebagai penyebab terjadinya insomnia. Faktor eksternal penyebab terjadinya insomnia yang diperoleh dari informan adalah akademik, tempat penelitian, dan referensi. Faktor eksternal penyebab insomnia tersebut telah sesuai dengan fenomena yang dialami oleh informan, yaitu adanya ketentuan akademik, lamanya proses birokrasi di tempat penelitian, dan keterbatasan referensi yang ada.

Awal insomnia yang dialami oleh informan dibedakan lagi menjadi dua, yaitu stimulus awal insomnia dan munculnya insomnia. Pernyataan mengenai sering terjaga pada informan dapat dilihat dari tidak ada rasa kantuk dan waktu mulai mengantuk yang ditunjukkan oleh informan. Mempersiapkan tidur yang diperoleh dari informan adalah durasi persiapan tidur dimana informan memerlukan jeda waktu antara mempersiapkan tidur hingga pada akhirnya jatuh tertidur. Akhir insomnia yang dimaksudkan di sini adalah waktu bangun tidur yang dialami oleh informan.

Penurunan aktivitas yang dialami oleh informan ini dapat ditunjukkan oleh beberapa hal, yaitu ketidakteraturan manajemen waktu, mengantuk di siang hari, dan gangguan konsentrasi. Mengantuk di siang hari yang dialami oleh informan ini sesuai dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan (Bonnet dan Arand, 2010). Ketidakteraturan manajemen waktu dan gangguan konsentrasi tidak tampak secara jelas pada teori yang telah dituliskan sebelumnya, tetapi peneliti mengidentifikasi kedua hal tersebut telah sesuai dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengalami penurunan kualitas hidup (Bonnet dan Arand, 2010). Gangguan kesehatan yang dialami oleh informan ditandai dengan menurunnya kekebalan tubuh. Menurunnya kekebalan tubuh yang dialami informan ini diidentifikasi lagi oleh peneliti menjadi dua, yaitu gangguan nutrisi dan kondisi kesehatan yang buruk. Menurunnya kekebalan tubuh yang dialami oleh informan telah sesuai dengan teori mengenai dampak terjadinya insomnia, yaitu penurunan kekebalan tubuh (Pigeon, 2010). Penurunan *mood* diidentifikasi peneliti menjadi dua, yaitu perasaan tidak menentu dan aktivitas tidak optimal. Penurunan *mood* yang

dialami oleh informan ini telah sesuai dengan teori dari dampak terjadinya insomnia, yaitu perubahan suasana hati (Bonnet dan Arand, 2010).

Setelah penelitian ini dilakukan kepada lima informan, peneliti memperoleh dampak positif dari terjadinya insomnia, yaitu dua dari lima informan mengatakan bahwa dampak positif dari insomnia adalah tercapainya target yang diinginkan. Tercapainya target yang diinginkan seperti yang dikatakan oleh informan tersebut dapat dilihat dari pemanfaatan waktu yang baik, tugas cepat selesai, dan tugas selesai tepat waktu. Keadaan berbeda ditemukan peneliti pada tiga dari lima informan yang menyatakan bahwa tidak ada dampak positif dari terjadinya insomnia. Ketiga informan tersebut merasa selalu dirugikan oleh insomnia. Hal tersebut merupakan penemuan baru di lapangan mengenai dampak positif insomnia karena teori-teori sebelumnya mengenai dampak insomnia hanya ditemukan dampak negatifnya saja.

Membuat jadwal tidur yang dilakukan oleh informan adalah dengan membiasakan tidur lebih awal. Menciptakan lingkungan yang nyaman di sini dilakukan informan dengan tiga cara, yaitu pencahayaan cukup, suasana yang kondusif, dan pengaturan posisi tidur. Pencahayaan yang cukup antara informan yang satu dengan yang lainnya berbeda-beda, ada yang lebih nyaman dengan lampu yang dimatikan ataupun redup, tetapi ada juga yang lebih suka lampu tetap menyala saat tidur. Manajemen nutrisi yang dilakukan informan sebelum tidur adalah dengan minum susu, baik hangat maupun dingin. Masing-masing informan memiliki kegemaran yang berbeda-beda untuk kebiasaan minum susu, ada yang suka minum susu coklat, tetapi ada juga yang suka minum susu putih. Melakukan aktivitas sebelum tidur dibagi lagi oleh peneliti menjadi tiga, yaitu melakukan kegiatan yang membosankan, mendengarkan musik, dan minum obat tidur. Hal tersebut tidak sesuai dengan teori yang ada karena pada teori yang dicantumkan hanyalah mengenai terapi farmakologis ataupun terapi nonfarmakologis untuk mengatasi insomnia, kecuali minum obat tidur karena telah sesuai dengan teori yang telah dituliskan peneliti sebelumnya, dimana terapi farmakologis dapat menyembuhkan insomnia (Epstein dan Mardon, 2007).

Membuat jadwal tidur ini dilakukan informan dengan membuat perencanaan tidur. Perencanaan tidur yang dibuat informan dapat dilakukan dengan menargetkan waktu untuk tidur. Membiasakan tidur tepat waktu dilakukan informan dengan menggunakan waktu seefektif mungkin, yaitu dilakukan dengan menuruti rasa kantuk dan tidak menunda pekerjaan. Kebiasaan yang dilakukan informan sebagai pencegahan agar tidak terjadi insomnia kembali adalah dengan melakukan kegiatan yang membosankan, minuman yang dikonsumsi, dan meningkatkan ketenangan. Melakukan kegiatan yang membosankan adalah dengan nonton TV, nonton film, dan baca-baca revisi. Minuman yang dikonsumsi di sini adalah dengan cara mengurangi konsumsi kafein dan juga minum susu. Fenomena tersebut tidak sesuai dengan teori yang telah dituliskan sebelumnya, tetapi fenomena ini menjadi penemuan baru mengenai pencegahan yang dilakukan agar tidak terjadi insomnia kembali.

Kesimpulan dan Saran

Pengertian insomnia adalah kurang tidur, waktu tidur tidak efektif, sulit untuk jatuh tertidur, sering terbangun pada saat malam hari, dan bangunnya terlalu dini. Penyebab dari terjadinya insomnia yang dialami mahasiswa adalah keterbatasan fisik, stress, ketentuan akademik, tempat penelitian, dan kurangnya referensi. Waktu terjadinya insomnia yang dialami mahasiswa dibedakan menjadi

empat kriteria, yaitu awal insomnia, sering terjaga, mempersiapkan tidur, dan akhir insomnia. Dampak negatif dari terjadinya insomnia yang dialami oleh mahasiswa adalah penurunan aktivitas, gangguan kesehatan, dan penurunan *mood*. Dampak positif dari terjadinya insomnia yang dialami oleh mahasiswa adalah tercapainya target yang diinginkan, yang ditunjukkan dengan pemanfaatan waktu yang baik, tugas cepat selesai, dan tugas selesai tepat waktu. Tindakan yang dilakukan mahasiswa saat terjadi insomnia adalah membuat jadwal tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman, melakukan aktivitas sebelum tidur, dan manajemen nutrisi sebelum tidur. Pencegahan yang dilakukan mahasiswa agar tidak terjadi insomnia adalah membuat jadwal tidur, membiasakan tidur tepat waktu, minum susu, mengurangi kafein, dan meningkatkan ketenangan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi mengenai insomnia di PSIK FK UNDIP, sehingga dapat memudahkan mahasiswa PSIK FK UNDIP dalam mencari referensi mengenai insomnia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ns. Ellis Hartati, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik, saran, serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini. Informan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini. Orang tuaku Bapak Drs. Abdul Rozaq, M.H dan Ibu Sri Suryantini yang senantiasa memberikan motivasi, doa, dan nasihat yang tiada henti dari kecil sampai sekarang.

Daftar Pustaka

- Adeleya, N. (2008). *Analisis Insomnia pada Mahasiswa melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Akoso. (2009). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta : Kanisius.
- Bonnet, M & Arand, D. (2010). *Subjective and Objective Daytime Consequences of Insomnia*. USA : Informa Healthcare.
- DiMatteo, MR & Martin, LR. (2002). *Health Psychology*. Boston : Allyn and Bacon.
- Epstein, JL & Mardon, S. (2007). *The Harvard Medical School Guide to a Good Night's Sleep*. USA : McGraw-Hill eBooks.
- Lopez, AM. (2011). *Older Adults and Insomnia Resource Guide*. 750 First Street NE, Washington, DC 20002-4242. American Psychological Association.
- Parker, JN & Parker, PM. (2002). *The 2002 Official Patient's Sourcebook on Insomnia*. San Diego : Icon Health Publications.
- Pigeon, WR. (2010). *Insomnia as a Risk Factor in Disease*. USA : Informa Healthcare.
- Widya. (2010). *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : Katahati.