

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia akan mengalami fase perkembangan, dimulai dari fase bayi, fase anak, fase remaja, fase dewasa dan perubahan yang signifikan dalam tahap perkembangan mulai terlihat pada fase remaja. Pada masa remaja, individu sudah menyadari sifat-sifat yang baik dan buruk, karena fase remaja dianggap sebagai masa-masa yang amat penting dalam kehidupan seseorang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu. Pada fase ini remaja umumnya sedang duduk di bangku sekolah menengah dan dapat menyelesaikannya pada usia kurang lebih 18 tahun (Monks, 2002).

Setelah fase remaja terlewati, seorang individu akan masuk ke tahap dewasa. Bila masa-masa sebelumnya dapat dianggap sebagai umur-umur pola pembentukan (*formative years*), maka fase dewasa ini secara umum adalah unsur-unsur pematangan diri terhadap pola hidup baru. Setelah individu lulus dari bangku sekolah menengah umum (SMU), umumnya individu tersebut akan melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi, dan mulai serius belajar demi karir di masa yang akan datang (Allport dalam Alwisol, 2009).

Individu yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi akan mendapatkan status sebagai mahasiswa. Sebagai seorang mahasiswa, individu akan menghadapi beban dan tanggungjawab layaknya sebagai seorang mahasiswa. Selain tuntutan

dari pendidikannya ia juga memiliki peran dan tanggung jawab seperti individu lainnya. seperti tanggung jawab kepada orang tua, keluarga maupun lingkungan sosialnya.

Bagi mahasiswa yang berasal dari luar kota ia harus menyewa tempat tinggal sementara sampai ia menyelesaikan studinya. Artinya individu tersebut akan memiliki satu tantangan baru yaitu penyesuaian diri dengan lingkungan sosial barunya, selain penyesuaian terhadap beban-beban kuliahnya. Begitu juga dengan beban ekonomi yang bertambah. Individu maupun orang tua harus mengeluarkan biaya tempat tinggal selain biaya pendidikan. Seperti petikan wawancara peneliti dengan 2 orang mahasiswa berikut ini. Berikut petikan wawancara dengan NP, mahasiswa semester 6 pada universitas x :

“Gue merasa insomnia sekitar 2 minggu yang lalu, kalau ditanya soal penyebabnya, yaa sepertinya gue stress dech. Yang bikin gue stress sich macem-macem, kayak kuliah masih dibayarinsama orang tuadan itu jadi beban tersendiri buat gue, soalnya mereka juga menuntut gue untuk dapat nilai bagus dan menyelesaikan kuliahtepat waktu,,engga boleh banyak main-main. Gue sendiri sich ingin cepat selesai kuliah kalau bisa dapat gelar cumlaud..hehehe..amin..biar jadi kebanggan tersendiri. Tapi ada aja hambatannya dalam menjalani kuliah, kayak banyak tugas kuliah yang dikasih dosen, apalagi kalau barengan deadlinenya bikin gue kewalahan bisa jadi sampai stress kali gue. Kalau ditanya soal kondisi lingkungan ada sich beberapa hambatan,kayak dapet kelompok tugas yang orang-orangnya engga asik, terus dapet dosen yang engga enak. itu aja kali ya yang menurut gue sebagai penyebab gue stress sampai gue susah tidur (insomnia)”.

“Kenapa gue bisa insomnia,, ya itu karna itu tadi, gue stress kali ya.. Maka dari itu gue berusaha untuk menghadapi hambatan yang ada dan mencoba menyelesaikannya dengan cara, misalkan menyelesaikan tugas kampus, belajar yang bener biar dapet nilai bagus, mau engga mau yaa harus menghadapi

juga dosen yang engga enak itu. Kalau sedang ga bisa tidur (insomnia) guebiasanya minum obat tidur, baca Al Quran atau baca-baca buku pelajaran kuliah”.(wawancara pribadi, Maret 2013).

J mahasiswa semester 7 universitas x, sebagai berikut:

“Aku mengalami insomnia sekitar 3 minggu belakangan ini, kalau penyebabnya aku engga ngerti. Cuma belakangan ini aku agak stress aja tentang kuliah dan kehidupan aku... Aku lagi dikejar-kejar tugas kampus yang menggunung, selain itu aku tinggal jauh dari orang tua dan harus kost di Jakarta. Orang tua ku tinggal di daerah serang, banten. Mereka tergolong orang yang sederhana sehingga membuat aku harus bisa mengatur uang yang dikirim oleh mereka untuk keperluan kuliah dan kehidupan sehari-hari. Aku saat ini juga sedang galau, karena pacarku mengajak aku menikah. Padahal aku masih harus menyelesaikan kuliah dan apa kata orang tua ku dikampung kalau aku minta restu menikah, sementara mereka belum dapat aku bahagiakan. Aku sendiri merasa kebingungan terhadap kondisi aku sekarang, aku tidak tahu harus cerita kepada siapa??akuengga ada teman dekat di kampus maupun dikost, yang aku punya hanya pacar saat ini. Tetapi aku engga enak cerita sama dia, karena dia juga harus berkerja yang ada nanti aku malah membuat dia kefikiran dan tidak fokus kerja..mungkinengga sich karna hal-hal itu aku jadi insomnia??”.

“Maksudnya kalau aku lagi kefikiran masalah itu dan sedang tidak bisa tidur? Kalau untuk tugas kampus sich aku coba untuk mengerjakannya, tapi kalau untuk keuangan kadang aku ketakutan engga cukup untuk biaya kesehariaan aku karena sebagian untuk bayar kuliah, ya tapi bagaimana lagi harus di cukup-cukupin. Untuk masalah menikah mungkin aku masih berusaha menghindar dalam memberikan jawaban, karena aku juga bingung untuk menjelaskan sama dia. Terkadang malah jadi ribut sama pacar aku kalau dia sudah capek untuk menunggu jawaban. Kalau pas engga bisa tidur biasanya aku gelisah di kasur sambil kefikiran masalah-masalah yang aku hadapi, nonton tv atau kalau udah suntuk ya ambil BB sambil browsing dan cari temen-temen yang belum tidur untuk diajak chatting...”(wawancara pribadi, Mei 2013).

Dari hasil wawancara subjek, NP dapat disimpulkan bahwa dirinya merasa telah menjadi beban ekonomi bagi keluarganya yang kondisinya pas-pasan, disamping tuntutan dari pendidikannya. Dengan adanya beban tersebut, telah membuat NP memiliki kesulitan tidur selama 2 minggu walaupun ia telah berusaha mengatasinya baik dengan cara religi sampai dengan mengkonsumsi obat tidur.

Sementara itu, pada subjek J beban yang berat dimilikinya selain tuntutan dari tugas kampus yang dirasakan berat, dirinya juga mengalami tekanan dari pasangannya yaitu tuntutan untuk menikah dalam waktu dekat. Desakan dari pasangannya tersebut telah membuat J kurang konsentrasi terhadap tugas kuliahnya dan J juga berusaha menghindar dari pasangannya.

Dari kedua wawancara diatas dapat disimpulkan sementara bahwa seorang mahasiswa selain menghadapi tuntutan tugas dalam akademiknya mereka juga dihadapkan dengan masalah-masalah seputar individu mereka masing-masing. Bagi mahasiswa yang tidak mampu dan merasa kesulitan, akan mengalami kecemasan, panik, mudah marah atau simptom-simptom lainnya yang mengarah pada *stress*. Bagi mahasiswa yang menyadari terhadap masalah-masalah tersebut, dirinya akan melakukan strategi penyelesaian yang berbeda-beda atau biasa disebut dengan *coping stress*.

Coping stress memiliki pengertian yaitu cara mengatasi, mengurangi atau menghilangkan penyebab stress. *Coping stress* pada individu memiliki dua cara yaitu *problem focus coping* yang terpusat pada penyelesaian masalah dan *emotional focus coping* yang terpusat mengatasi emosi.

Mahasiswa yang menyelesaikan masalahnya *problem focus coping* adalah mahasiswa yang fokus terhadap penyelesaian masalahnya dan dirinya akan bereaksi dengan bantuan-bantuan dari orang lain maupun secara terstruktur, yang artinya ia akan menentukan langkah-langkah yang tepat dalam menghadapi masalahnya. Sedangkan mahasiswa yang menggunakan *emotional focus coping* yaitu menggunakan cara menghindar dengan melakukan kegiatan yang lain dan bukan yang berkaitan dengan masalahnya. Permasalahan-permasalahan yang dimiliki mahasiswa akan menimbulkan reaksi pada dirinya baik secara fisik maupun psikologis, seperti sakit kepala, gatal-gatal, panik, cemas dan timbul perasaan negatif hingga mengalami gangguan tidur yang disebut *insomnia*.

Insomnia merupakan suatu keadaan seorang individu dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang. *Insomnia* sering terjadi dalam tiga bentuk, yaitu *insomnia* yang terjadi hanya dalam beberapa malam sampai beberapa minggu digolongkan ke dalam *insomnia transient*. Namun jika episode dari *transient insomnia* terjadi setiap waktu, *insomnia* tersebut dapat digolongkan sebagai *insomnia intermittent*. *Insomnia* dapat dikatakan parah dan kronis (*chronic insomnia*), jika simptom-simptom *insomnia* tersebut terjadi hampir setiap malam dan berlangsung selama satu bulan atau bahkan lebih (Dement dkk dalam Lichstein dkk, 1999).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, peneliti ingin mengetahui gambaran stressor dan coping stress pada penderita *insomnia* jangka pendek (*intermittent insomnia*).

B. Identifikasi Masalah

Sebagai seorang mahasiswa, selain memiliki tuntutan tugas pendidikannya, ia juga dihadapi oleh masalah-masalah seputar pribadinya contohnya masalah ekonomi, tuntutan lingkungan sosial dan psikologis. Masalah-masalah yang timbul dan tidak mampu dihadapi dengan tepat akan menjadi *stressor* bagi mahasiswa tersebut. Akibatnya ia akan mengalami tekanan fisiologis maupun psikologis seperti sakit kepala, diare, cemas, sedih maupun *insomnia*. Mahasiswa yang menyadari permasalahannya akan menggunakan berbagai cara untuk menghadapi permasalahannya atau yang biasa disebut *coping stress*.

Mahasiswa yang coping masalahnya dengan baik, terstruktur dan terencana akan lebih cepat menghadapi masalahnya, dibandingkan mahasiswa yang menyelesaikan masalahnya dengan cara menghindar. Mahasiswa yang menghindari masalahnya dengan tujuan melupakan beban yang dirasakannya akan menimbulkan dampak yang serius hingga menderita *insomnia* secara berkelanjutan.

Insomnia (gangguan sulit tidur) merupakan salah satu reaksi fisik atas beban dan tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam menjalani tuntutan perkuliahan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin melihat gambaran *insomnia* yang dialami mahasiswa dan bentuk *stressor* yang dialami subjek sehingga menyebabkan *insomnia*, serta *coping stress* apa yang dilakukan subjek untuk mengatasi *stressor* dan *insomnia* tersebut.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. **Manfaat Teoritis**, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya Psikologi Klinis, dan dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lebih lanjut tentang *stressor* dan *coping stress* pada mahasiswa penderita *insomnia*.
2. **Manfaat Praktis**, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi setiap orang pada umumnya dan khususnya mahasiswa yang menderita *insomnia* agar dapat menggunakan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi *stressor* dan *insomnia*.

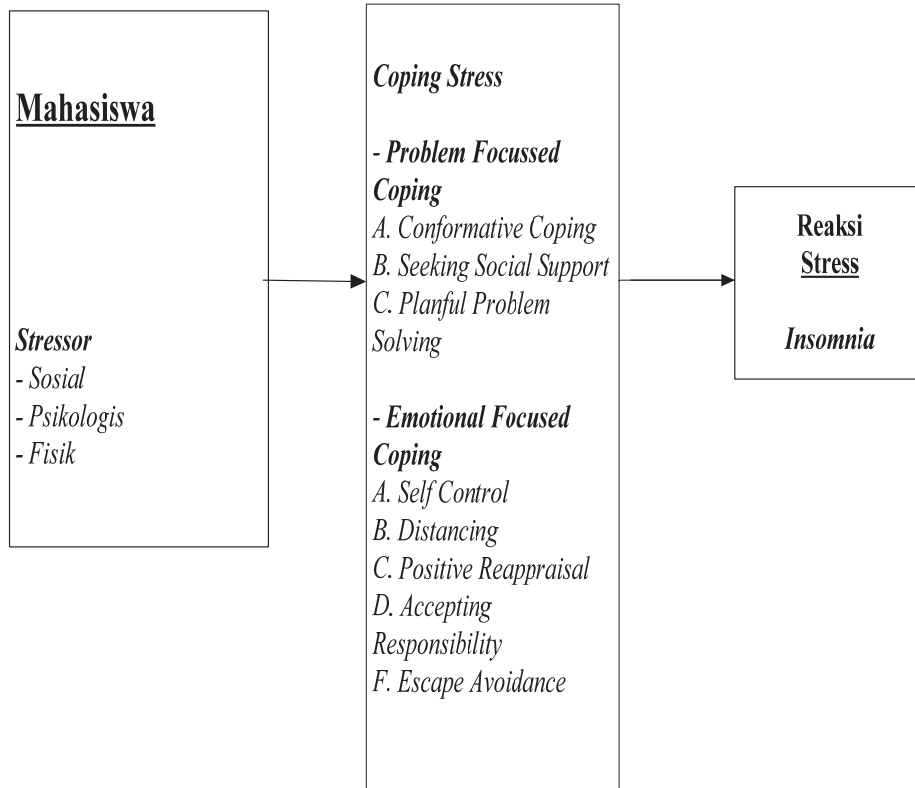
E. Kerangka Berfikir

Dalam menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa, seorang mahasiswa dituntut untuk dapat mengumpulkan tugas tepat waktu, mendapatkan nilai terbaik dan mampu menjalin relasi yang memuaskan dengan lingkungan sosialnya. Tidak hanya tuntutan di bidang akademik saja, ada juga tuntutan orang tua untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu, harus hidup terpisah dengan orang tua, bahkan terkadang terhambat oleh kondisi ekonomi yang terbatas untuk pembiayaan kuliah dan biaya hidup untuk kesehariannya. Hal-hal tersebut dapat menjadi tekanan (*stressor*) pada mahasiswa, yaitu suatu kondisi terbebani baik secara psikologis maupun fisiologis

sebagai akibat dari tuntutan lingkungan sosial, faktor psikis personal, ekonomi dan fisik.

Untuk mengatasi beban-beban yang dirasakan mahasiswa, setiap mahasiswa menggunakan strategi untuk mengurangi, meredakan dan mengatasi sumber stress yang disebut coping stress dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang memilih strategi *problem focus coping* yaitu usaha kognitif maupun tingkah laku yang terpusat pada penyelesaian masalah. Strategi *problem focus coping* meliputi beberapa jenis coping yaitu *confrontive coping*, *seeking sosial support* dan *planful problem solving*. Strategi coping lain yang dapat digunakan adalah *Emotional focus coping* yaitu coping yang terpusat pada emosi yang ditujukan untuk mengurangi atau mengatasi tekanan emosional yang diasosiasikan dengan situasi tersebut. Jenis-jenis strategi *emotional focus coping* antara lain *self control*, *distancing*, *positif reappraisal*, *accepting responsibility* dan *escape avoidance*.

Jika kondisi beban tersebut tidak cepat diatasi maka menyebabkan mahasiswa dalam kondisi *stress* dapat mempengaruhi kesehatan seseorang mulai dari gejala seperti timbulnya rasa ketakutan, kecemasan, frustrasi, mudah emosi, mudah curiga dan gangguan tidur (*insomnia*). *Insomnia* adalah gangguan sulit memulai atau tidak dapat memperbaiki kualitas tidur, sehingga menyebabkan penderitaan yang cukup berat serta mengganggu fungsi fisik dan sosial. Pada mahasiswa yang menderita *insomnia* akan mengalami penurunan semangat belajar saat memulai perkuliahan di pagi harinya, penurunan kondisi kesehatan dan penurunan aktifitas dalam kesehariannya.



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berfikir