

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam hal kesehatan, jumlah waktu yang disarankan untuk tidur adalah antara enam dan sembilan jam. Setiap orang tidak mempunyai pola tidur yang khas. Seseorang cukup mendapatkan jumlah tidur yang cukup agar merasa segar dan mampu melakukan aktivitas terbaiknya sepanjang hari. Jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur akan bergeser seiring bertambahnya usia (Eliza & Amalia, 2022).

Setiap orang perlu mendapatkan tidur yang cukup karena ini merupakan prosedur yang sangat vital. Karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan yang dapat diartikan sebagai proses mengembalikan keadaan seseorang ke keadaan semula, dari kelelahan menjadi segar kembali. Proses pemulihan tubuh yang terhambat dapat menyebabkan fungsi tubuh menjadi kurang efektif sehingga menyebabkan penurunan fokus. Kondisi tidur bisa saja mencapai keadaan istirahat berkala, dan pada saat itu tubuh dapat beristirahat karena tidak lagi sadar akan alam. Ada banyak proses, struktur, dan wilayah tidur di otak yang bertanggung jawab mengatur siklus tidur dan terjaga. Pada saat yang sama, tubuh bertanggung jawab atas produksi bahan kimia yang jika dilepaskan ke aliran darah akan menyebabkan anda merasa mengantuk (Renaldo Fernando, 2020) insomnia bisa muncul jika proses ini

terganggu oleh faktor-faktor seperti stres, kekhawatiran, gangguan, dan nyeri fisik.

Insomnia didefinisikan sebagai gangguan terhadap pola tidur teratur seseorang yang berlangsung minimal satu bulan atau lebih dan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, sebagaimana tercantum dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM V)*. Insomnia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan beberapa gejala, antara lain kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, yang ditandai dengan sering terbangun atau tidak bisa tidur setelah bangun tidur, dan bangun pagi hingga tidak bisa kembali tidur (Sinovia, 2021).

Penting bagi setiap orang untuk mendapatkan tidur yang cukup untuk menjaga kondisi kesehatan mereka pada tingkat terbaik. Kondisi tubuh dapat dipulihkan, daya ingat dapat ditingkatkan, ketegangan, depresi, dan kecemasan dapat dikurangi, serta kapasitas seseorang untuk menjaga keseimbangan kemampuan dan fokus melalui berbagai tugas dapat dipertahankan melalui tidur. Ada suatu sifat yang dikaitkan dengan variasi pola dan waktu tidur siswa, yaitu siswa mengalami pergeseran hormon. Di tengah malam, mahasiswa mulai merasakan rasa kantuk, padahal mereka diharuskan bangun pagi untuk melapor ke kampus. Hal ini menyebabkan terjadinya kurang tidur setiap hari. Mahasiswa lebih banyak begadang atau mengalami insomnia,

karena tugas yang menumpuk, bermain gadget hingga larut malam, bermain game online yang mengakibatkan kurangnya istirahat dan sulit untuk berkonsentrasi pada aktivitas esok harinya. Gejala-gejala ini tentunya akan mengganggu proses belajar dan kegiatan terhadap mahasiswa. (Raudhatul et al., 2018).

Menurut *National Sleep Foundation (2018)*, kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Diperkirakan lebih dari 67% masyarakat di Indonesia menderita sulit tidur. Sebaliknya, 55,8% populasi menderita insomnia ringan, sedangkan 23,3% mengalami insomnia sedang (Fernando, 2020). Dalam survei yang dilakukan di Tiongkok, ditemukan bahwa dua puluh satu persen dari tiga ratus dua puluh anak dan remaja mengalami gangguan tidur. Temuan ini dilaporkan sehubungan dengan kejadian masalah tidur di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Li yang terdiri dari menyelesaikan survei melalui Facebook dengan total 1.970 responden mengungkapkan bahwa 55,8% responden melaporkan mengalami kesulitan tidur (Hartini et al., 2021).

Ada kelompok tertentu yang lebih mungkin mengalami insomnia dibandingkan kelompok lainnya, dan salah satu kelompok tersebut adalah kelompok pelajar. Sejumlah penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar mengalami

kesulitan tidur, termasuk insomnia kronis. Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap 7 penelitian oleh Zhang et al., (2016) mengungkapkan bahwa prevalensi insomnia di kalangan pelajar rata-rata berkisar antara 9,4 hingga 38,2% informasi ini diperoleh dari tinjauan sistematis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fenny dan Supriatmo (2019) menemukan bahwa kualitas tidur yang umumnya dialami pelajar berada pada standar yang rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh sejumlah variabel eksternal yang dapat menyebabkan penekanan sintesis melatonin, yang pada gilirannya dapat menyebabkan gangguan tidur (Putrindashafa et al., 2020). Menurut laporan (InfoDatin, 2019) terdapat 10 peringkat besar penyakit *Mental Disorders* di Indonesia, di mana pada tahun 1990 penyakit *Other Mental Disorders* (Gangguan jiwa lainnya) yang salah satunya adalah insomnia berada pada peringkat ke lima dan pada tahun 2017 berada pada peringkat ke empat.

Menurut Lumbantobing (2004: 32, dalam Ariantini & Hariyadi 2012) *National Center for Sleep Disorder Research* menyatakan bahwa insomnia ditandai dengan satu atau lebih gejala, antara lain sulit tidur, bangun terlalu cepat di pagi hari, dan tidur yang tidak terasa menyegarkan. Sejumlah besar orang, terutama pelajar, terkena insomnia, yang dianggap sebagai salah satu gangguan tidur paling umum. Karena, insomnia juga dapat mempengaruhi menurunnya prestasi akademis, sulitnya membatasi antara waktu

istirahat dengan waktu belajar. Sehingga, berdampak pada jam istirahat pada malam hari yang berpengaruh buruk terhadap siklus tidur, menjadi lelah saat bangun, gangguan emosional dan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik juga berkaitan dengan kesehatan yang baik, psikologis yang lebih baik juga mempengaruhi kepuasan hidup termasuk kesehatan mental, produktivitas, kreativitas, dan bahkan berat badan serta keseimbangan emosional dan kemampuan dalam mengatasi stress (Islam & Mulamukti, 2021). Gangguan yang menyebabkan insomnia akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Kualitas hidup, jumlah aktivitas fisik, dan jumlah produktivitas kerja semuanya akan dipengaruhi oleh insomnia.

Menurut pandangan yang dikemukakan Havighurst (2008), tugas perkembangan yang seharusnya dilakukan mahasiswa adalah sebagai berikut: memperluas hubungan interpersonal dan komunikasi; memperoleh peran sosial; menerima kondisi tubuhnya; memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya; mencapai kemandirian; dan bersiap untuk bekerja (Ramadhani & Amri, 2020). Oleh karena itu, persiapan diri sangat penting pada masa transisi karena pada masa inilah individu melakukan penyesuaian terhadap insentifnya guna mencapai tingkat kebahagiaan hidup tertentu.

Bergembira, terbebas dari kekhawatiran, dan memiliki penyesuaian sosial yang baik merupakan kondisi yang berkontribusi terhadap kepuasan hidup. Menurut Diener & Biswar (Ulfah & Mulyana, 2014) bahwa tingkat kepuasan hidup terlihat dari tingginya penilaian yang ditunjukkan individu terhadap lima komponen kepuasan hidup. Komponen-komponen tersebut antara lain keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap kehidupan masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan penilaian individu terhadap kehidupannya sendiri. Sementara itu, Alston dan Dudley berpendapat bahwa kemampuan seseorang untuk mengapresiasi pengalamannya sekaligus mengalami suatu tingkat kegembiraan itulah yang merupakan kepuasan hidup. Sementara itu Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 2004) mengatakan kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya disertai tingkat kegembiraan (Cookson & Stirk, 2019a).

Menurut Diener (2000) kepuasan hidup merupakan evaluasi keseluruhan individu terhadap kehidupannya (Ramadhani & Amri, 2020). Menurut Seligman (2005), terdapat variasi standar kebahagiaan hidup di kalangan mahasiswa. Ia menekankan bahwa kepuasan hidup merupakan konsep subjektif, artinya penilaian kepuasan hidup berbeda-beda pada setiap orang. Kepuasan hidup

adalah salah satu faktor paling penting yang berkontribusi terhadap rasa kesejahteraan individu secara keseluruhan. Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif yang didasarkan pada pendekatan kognitif. Dalam penilaian ini, seseorang membandingkan kondisinya saat ini dengan skenario yang menurutnya merupakan standar ideal. Tingkat kepuasan hidup seseorang meningkat sebanding dengan semakin rendahnya kesenjangan yang dirasakan antara apa yang diharapkan dan apa yang pada akhirnya dicapai oleh individu Diener et al, (2008, dalam Ramadhani & Amri, 2020).

Salah satu dari tiga komponen yang membentuk kesejahteraan subjektif adalah sejauh mana seseorang merasa puas dengan hidupnya. Aspek-aspek yang dijelaskan oleh Diener (1999) antara lain sebagai berikut: keinginan untuk mengubah kualitas hidup, kepuasan hidup individu yang dicapai hingga saat ini, kepuasan hidup individu yang diperoleh dari pengalaman sebelumnya, kepuasan hidup di masa depan, dan evaluasi individu terhadap kehidupan. kehidupan mereka sendiri. Faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap tingkat kepuasan hidup individu, seperti disebutkan oleh (Oberle et al., 2011) adalah hubungan yang mereka miliki dengan orang tua, dukungan yang mereka terima dari keluarga, dan dukungan yang mereka terima dari lingkungan. Menariknya lagi, menurut Novo (2018), mereka yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi juga akan memiliki aspek

kesehatan mental dan fisik yang prima, serta kepribadian yang ekstrover dan empati terhadap orang lain.

Menurut (Aziza Fitriah, 2019) seorang mahasiswa dianggap berada dalam tahap perkembangan ketika ia berusia antara 18 hingga 24 tahun. Siswa yang berusia antara 18 dan 24 tahun dianggap berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, siswa dituntut untuk menyelesaikan dan mempersiapkan berbagai kegiatan perkembangan. Tugas-tugas ini termasuk mengambil tanggung jawab sebagai anggota masyarakat, mulai bekerja untuk mendapatkan pendapatan, dan menemukan kelompok sosial yang cocok untuk mereka (Hurlock, 2009).

Mahasiswa adalah pelajar yang terdaftar pada pendidikan tinggi. Mahasiswa mempunyai peran penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sedangkan Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara tegas diserahi tugas dan kewajiban mendidik mahasiswanya sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Mahasiswa merupakan kelompok demografi yang paling rentan mengalami sulit tidur. Akibatnya, pelajar mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami dampak buruk yang disebabkan oleh insomnia (Putri, 2017).

Pola tidur yang tidak teratur dapat disebabkan oleh kondisi mental yang kurang baik seperti rasa khawatir, putus asa, dan stres. Hal ini terutama berlaku bagi siswa di tahun pertama dan

terakhir sekolah, yang masing-masing memiliki tantangan uniknya sendiri. Karena mahasiswa pada tahun pertama biasanya akan belajar menyesuaikan diri dengan status dan lingkungan barunya, mahasiswa pada tahun terakhir akan disibukkan dengan tugas akhir atau skripsi, dan mahasiswa pada tahun pertama akan belajar beradaptasi dengan status barunya (Yohanes et al., 2018). Perubahan lingkungan belajar mahasiswa pada tahun pertama dan terakhir akan berdampak pada gaya hidup dan rutinitas individu, termasuk pola tidur yang mereka ikuti.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Wisni Pratiwi pada tahun 2017 bertajuk “Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” mengungkapkan bahwa sebagian besar kasus insomnia yang terjadi di Program Studi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Yogyakarta berada pada kategori ringan dengan jumlah 52 orang (57,1%) dari total keseluruhan (Lau et al., 2021).

Berdasarkan temuan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Oktober 2022 terhadap sepuluh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, temuan menunjukkan bahwa lima dari sepuluh orang menderita insomnia. Karena sulit untuk memulai tidur pada waktu yang tepat di malam hari, dan ketika bangun di pagi hari merasa lelah, tidak dapat

berkonsentrasi mengikuti perkuliahan yang diberikan pada jam pelajaran di pagi hari, dan merasa mengantuk. dan menguap. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2017) menunjukkan pada mahasiswa yang menderita insomnia cenderung membuat kegiatan belajarnya menjadi ceroboh, tidak mampu berkonsentrasi, tidak fokus, dan mudah lelah, serta mudah lelah. tidak dapat memahami penjelasan yang diberikan oleh dosen (Fitriani et al., 2022).

Dari gejala insomnia yang dirasakan mahasiswa di atas. Maka, hal tersebut dapat mempengaruhi kepuasan hidup karena menghambat aktivitas seperti belajar yang dilakukan sehingga membuat kepuasan berkurang, sulit untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan uraian oleh peneliti diatas. Maka, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul terkait “Hubungan Insomnia Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas. Maka, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu :

1. Tujuan Umum :

- a. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Insomnia dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.”

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti (jenis kelamin, usia, semester, program studi, pekerjaan kepala keluarga, pendapatan kepala keluarga dan pendidikan kepala keluarga).
- b. Mengetahui prevelensi insomnia pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- c. Mengetahui kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- d. Mengetahui hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi pengalaman sebagai peneliti pemula. Untuk itu, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak;

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, mengidentifikasi dan mengembangkan pola pikir dan teori yang telah didapatkan. Terutama, dalam kemampuan penelitian serta dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti terkait hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di universitas muhammadiyah kalimantan timur.

2. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan belajar untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan mampu mengatasi cara upaya untuk mengurangi insomnia dengan kepuasan hidup mahasiswa.

3. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan informasi dan mampu memberikan manfaat serta menambah wawasan dan sebagai sumber referensi bagi mahasiswa lain dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan tentang insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Akbar Nurdin, Ando Arsunan Arsin dan Ridwan M.Thaha (2018) dengan judul “Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa”.
 - a. Perbedaan penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel exhaustive sampling dan teknik analisa data menggunakan analisis jalur (pathway analisis). Sedangkan peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel stratified random sampling.
 - b. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti mahasiswa dan variabel penelitian adalah insomnia.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Patricia Adelia Daton, Herlina Uinanrni (2019) dengan judul “Hubungan Antara Insomnia Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta”
 - a. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama meneliti tentang insomnia. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti sekarang dan terdahulu sama-sama menggunakan stratified random sampling.
 - b. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah variabel dependennya, penelitian terdahulu meneliti variabel kualitas hidup sedangkan penelitian sekarang meneliti variabel kepuasan hidup.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Parveen Khan, Sana Ullah (2022) dengan judul “Insomnia among University Student : Cause and Effects”.
 - a. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang variabel insomnia.
 - b. Perbedaan dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sedangkan peneliti menggunakan stratified random sampling. Penelitian sekarang meneliti variabel dependent yaitu kepuasan hidup.