

5. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan diskusi mengenai hasil-hasil yang diperoleh. Dalam bab ini juga diajukan saran-saran yang dapat digunakan untuk menyempurnakan hasil penelitian di masa mendatang.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap 167 subyek, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Hipotesis nol dari hipotesis ilmiah penelitian ini dinyatakan **diterima**, yaitu : “Model yang menggambarkan adanya pengaruh kecemasan tes terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang dalam masa ujian tidak sesuai dengan data”. Begitu juga dengan **hipotesis statistik ditolak**, yaitu : “*Chi-Square* yang menggambarkan perbedaan model dengan data ditandai oleh *Chi-Square = 0*”. Dari hasil pengolahan data diperoleh nilai *Chi-Square* yang cukup besar (1958.91) dan juga menghasilkan *significance level* yang lebih kecil dari 0.05 ($p=0.00$).

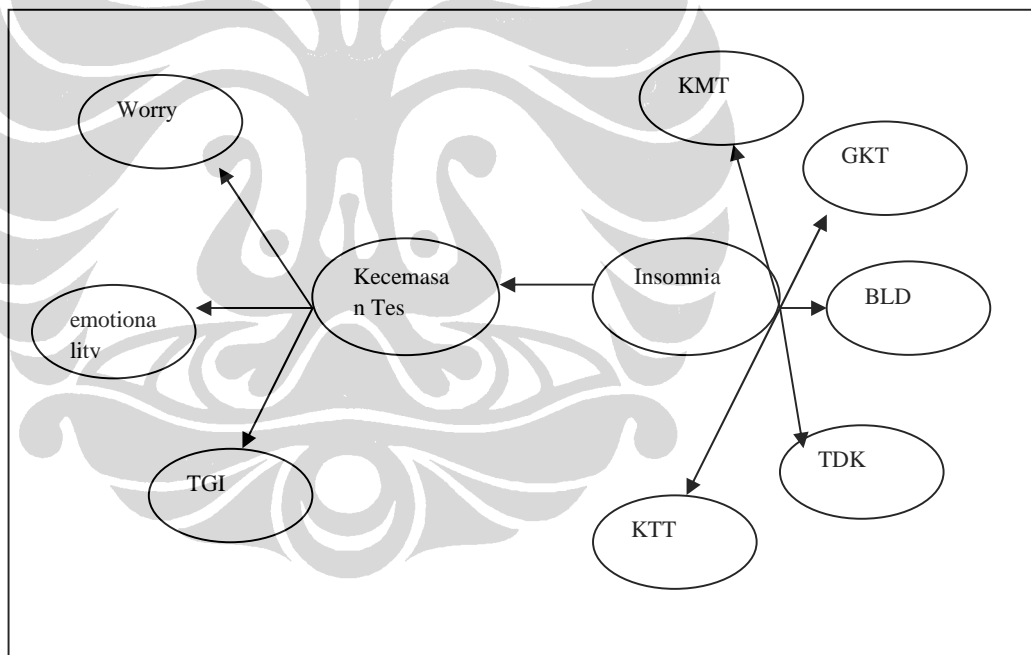
Dengan demikian model yang diajukan oleh peneliti pada penelitian kali ini tidak sesuai atau tidak cocok dengan data yang diperoleh dari mahasiswa/i. Oleh karena itu dapat dikatakan kecemasan tes tidak mempengaruhi mahasiswa mengalami insomnia.

5.2. Diskusi

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian-penelitian yang mengemukakan bahwa kecemasan tes menyebabkan insomnia. Dimana pada penelitian yang dikemukakan oleh Eysenck (Zarfiel, 2001) mengatakan bahwa mahasiswa dapat mengalami insomnia ketika cemas dalam menghadapi ujian. Di samping itu hasil penelitian dari Trisandhya (2005) yang menemukan bahwa mahasiswa mengakui bahwa mereka mengalami kesulitan tidur ketika sedang dalam masa ujian, ternyata tidak sejalan dengan penelitian ini.

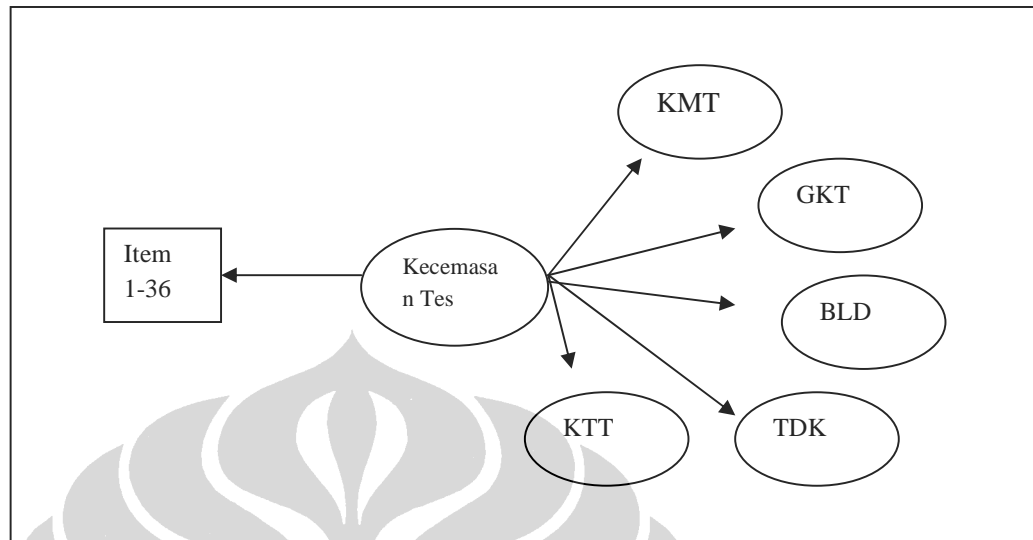
Penelitian ini menggunakan model penelitian (*Structural Equation Model / SEM*), pada mahasiswa Universitas Indonesia (UI) Depok ternyata model ini tidak cocok. Richardson dan Tate (dalam Schatzberg dan Nemeroff, 2004) mengatakan insomnia yang tidak diobati berhubungan dengan peningkatan awal mula terjadinya kecemasan dan depresi, meningkatkan keadaan mengantuk sepanjang hari, dan meningkatkan terjadinya permasalahan kesehatan. Teori ini menunjukkan kebalikan dari teori yang telah ada sebelumnya. Dalam teori ini mengatakan insomnia yang dapat mengakibatkan kecemasan, sehingga dapat membuat arah panah (yang menunjukkan pengaruh) pada gambar model dapat menjadi arah yang berbeda. Berdasarkan teori ini, peneliti mencoba beberapa alternatif model sesuai dengan teori tersebut dan juga model alternatif lainnya seperti gambar di bawah ini

Gambar 5.1



Dari hasil penelitian dan model alternatif yang coba dibuat ternyata tidak cocok juga, lalu peneliti mencoba kembali model penelitian lainnya, seperti gambar di bawah ini.

Gambar 5.2



Ternyata dari kedua gambar di atas hasil penelitian juga menunjukkan ketidakcocokan pada model tersebut. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pengaruh kecemasan tes terhadap insomnia atau sebaliknya tidak cocok untuk dijelaskan melalui model penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menghitung mahasiswa yang mengalami insomnia karena pengaruh kecemasan tes. Dari hasil perhitungan dengan menggunakan *Chi-Square* didapatkan hasil $0.099 > 0.05$, yang berarti adanya pengaruh kecemasan tes terhadap insomnia. Gambaran hasil perhitungannya adalah sebagai berikut :

Tabel 5.1

	Tidak insomnia	Insomnia	Total
Kecemasan rendah	73	11	84
Kecemasan tinggi	64	19	83
Total	137	30	167

Hasil ini menjadi tambahan untuk mengetahui kecenderungan mahasiswa yang mengalami insomnia karena kecemasan tes. Sejalan dengan pendapat Eysenck (dalam Zarfiel, 2001), yang mengatakan kecemasan tes yang tinggi dapat membuat

mahasiswa mengalami insomnia. Jumlah subyek yang insomnia lebih banyak pada subyek yang kecemasan tesnya tinggi. Sedangkan jumlah subyek yang tidak insomnia lebih banyak pada subyek yang kecemasan tesnya rendah. Dengan hasil ini juga menunjukkan bahwa pengaruh kecemasan tes terhadap insomnia tidak dapat dijelaskan melalui model penelitian.

Dari hasil wawancara pada beberapa mahasiswa, peneliti menemukan beberapa mahasiswa yang mengeluhkan bahwa ia mengalami kecemasan selama masa ujian dan juga mengalami insomnia ketika sedang dalam masa ujian tersebut. Tetapi berdasarkan hasil penelitian ternyata hasil yang didapat tidak signifikan antara pengaruh kecemasan tes terhadap insomnia. Insomnia merupakan keluhan subjektif individu terhadap masalah gangguan tidurnya. Dilihat dari hasil wawancara ini, peneliti melihat hal ini mungkin terjadi karena tidak terjangkaunya insomnia oleh dimensi yang ada. Dari jawaban-jawaban subyek yang memilih jawaban yang ada, mereka mendapat nilai meskipun tinggi di satu nomor tetapi belum tentu tinggi di nomor yang lain, sehingga hasilnya pun tidak mencapai nilai batas orang yang dikatakan insomnia. Hanya 30 subyek (18%) dari seluruh subyek yang ada yang mengalami insomnia. Dapat juga dikatakan bahwa mahasiswa memiliki gangguan tidur tapi bukan tergolong insomnia secara klinis (penyakit).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti melihat bahwa definisi insomnia dan dimensi yang ada ternyata kurang dapat menggambarkan insomnia secara keseluruhan. Insomnia terbagi ke dalam tiga jenis yaitu *transient insomnia*, *short term insomnia*, dan *chronic insomnia* (Schatzberg dan Nemeroff, 2004), sedangkan dimensi insomnia yang terdiri dari kesulitan untuk masuk tidur, gangguan dari kontinuitas tidur, bangun dini hari, tidur delta (terdalam) yang kurang, atau kualitas tidur yang terganggu (Iskandar dan Setyonegoro, 1985). Ternyata insomnia yang dihadapi oleh mahasiswa ketika menghadapi kecemasan tes meskipun dapat digolongkan ke dalam *transient insomnia*, tetapi belum bisa dijangkau oleh dimensi yang ada. Hasil ini menunjukkan bahwa batasan mengenai insomnia yang telah ada belum dapat menjangkau seluruh jenis-jenis insomnia yang telah ada.

Selain itu melihat hasil yang diperoleh, insomnia tidak cukup hanya dijelaskan oleh kecemasan tes. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa kecemasan tes pertama kali terjadi pada anak-anak dari usia dini, berkisar usia 7 tahun, dan dapat terus berlangsung sampai masa SMA (Hembree, dalam Elliot dan Kratochwill, 2000). Hal ini menjadi salah satu penyebab tidak signifikannya hasil penelitian, karena pada kecemasan tes akan lebih berpengaruh pada anak yang lebih kecil, dan tidak terjadi pada orang dewasa. Untuk itu komponen kecemasan tes yang ada tidak cukup untuk menjelaskan keseluruhan insomnia mahasiswa yang sedang dalam masa ujian.

Dalam data kontrol peneliti mencantumkan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa, dengan maksud untuk melihat apakah IPK mahasiswa juga dapat mempengaruhi kecemasan tes mahasiswa. Peneliti berusaha untuk melihat apakah mahasiswa dengan nilai IPK yang kecil, mempengaruhi kecemasannya terhadap ujian sehingga ia mengalami insomnia, atau dapat juga sebaliknya. Tetapi hal ini tidak bisa menjadi analisis tambahan penelitian ini, karena banyak mahasiswa yang tidak mau menuliskan IPK miliknya.

Peneliti memilih subyek hanya berdasarkan *accidental sampling*, karena itu peneliti merasa penelitian ini kurang mewakili dari keseluruhan fakultas UI yang ada di Depok. Jumlah sampel yang hanya berjumlah 167, juga merupakan jumlah sampel yang kurang untuk penelitian dengan menggunakan *structural equation modeling* (SEM). Pada penelitian SEM dengan analisis GOF (*Goodness of Fit*), penelitian diharapkan memiliki sampel yang lebih dari 200. Seperti menurut Hoelter (dalam Wijanto, 2004) mengusulkan bahwa $CN \geq 200$ merupakan indikasi bahwa sebuah kecocokan yang baik atau memuaskan dicapai. Hal ini menjadi kekurangan penelitian ini, karena keterbatasan waktu yang peneliti miliki untuk mengukur mahasiswa yang sedang dalam masa ujian. Sehingga hanya dengan waktu satu minggu, peneliti mencoba mendapatkan sampel dari 10 fakultas Universitas Indonesia (UI) yang berada di Depok. Untuk menjaga kode etik penelitian, peneliti memberikan kuesioner hanya pada mahasiswa/i yang mau mengisi kuesioner, dan karena sedang dalam masa

ujian pula yang menjadi alasan mahasiswa/i yang menolak untuk mengisi kuesioner tersebut.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, peneliti menyadari adanya keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, sehingga peneliti dapat memberikan saran untuk penelitian selanjutnya. Saran yang dapat peneliti berikan diantaranya adalah dengan mencoba menggunakan alat ukur STAI Spielberger (*State Trait Anxiety Inventory - Spielberger*), sehingga untuk melihat pengaruh yang lebih akurat antara kecemasan tes dengan insomnia, dapat digunakan kuesioner kecemasan tes yang mengukur reaksi *state anxiety* milik Spielberger. Dengan menggunakan STAI, kuesioner dapat diberikan sesaat menjelang tes atau ujian sehingga kecemasan yang terukur dapat bersifat langsung terhadap ujian tersebut. Dari sini dapat dilihat lebih jelas pengaruh dari masing-masing variabel.

Selain itu peneliti juga menyarankan dari hasil ini memungkinkan untuk penelitian selanjutnya membuat definisi baru dikemudian hari. Dengan memperluas dimensi baik kecemasan tes maupun insomnia, sehingga lebih dapat menjangkau keseluruhan jenis insomnia yang ada begitu juga dengan kecemasan tes.

Peneliti juga menyarankan penelitian selanjutnya untuk melakukan dengan sampel yang berbeda. Keberagaman sampel juga dapat memperkaya hasil penelitian selanjutnya. Selain itu dapat juga dengan metode pengambilan sampel yang berbeda akan menghasilkan hasil penelitian yang berbeda, sehingga juga dapat dilakukan analisis tambahan untuk melihat hasil dari setiap fakultas yang berbeda yang hasilnya dapat mewakili fakultas tersebut. Dapat juga penelitian selanjutnya untuk melihat perbedaan mahasiswa antar fakultas yang mengalami kecemasan tes terhadap pengaruhnya dengan insomnia.

Pada penelitian selanjutnya, peneliti juga menyarankan untuk mengangkat topik mengenai insomnia ini dihubungkan dengan variabel lainnya, karena penelitian mengenai insomnia masih sedikit sekali yang mengangkatnya. Sehingga diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat memicu penelitian-penelitian selanjutnya, untuk

melihat kecemasan tes ataupun insomnia, karena masih banyak mahasiswa yang mengaku mengalami insomnia, baik karena cemas menghadapi ujian, sibuk mengerjakan tugas dan juga yang memang memiliki gangguan insomnia yang sesungguhnya. Dengan demikian pola tidur mahasiswa dapat lebih diperhatikan lagi untuk ke depannya.

