

## 1. PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat teoritis juga manfaat praktis penelitian, serta di akhir bab 1 ini terdapat sistematika penulisan.

### 1.1. Latar Belakang

Setiap manusia membutuhkan tidur, karena tidur merupakan bagian penting dalam hidup manusia. Tidur juga merupakan kebutuhan primer yang harus dipenuhi. Upaya apapun pada seseorang untuk bertahan tidak tidur akan bertahan dalam waktu yang terbatas, dan pada akhirnya ia akan tertidur juga, karena dengan tidak tidur seseorang dapat mengalami halusinasi dan permasalahan konsentrasi. Tidur bukan sekedar respon terhadap kebutuhan fisiologis tetapi juga dibutuhkan untuk menjaga fungsi otak agar tetap berfungsi normal (Carlson, 2002). Selain itu tidur juga dibutuhkan untuk memperbaharui fungsi fisik dan fungsi mental seseorang setiap hari, dan tidur memiliki fungsi utama untuk istirahat dan memperbaiki level energi dalam tubuh.

Tidur juga memiliki peranan penting dalam membangun kekebalan tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam keadaan tertidur, tubuh akan memperkuat sistem kekebalan melalui berbagai cara yang mana tidak terjadi ketika sedang dalam keadaan terjaga (Thompson, 1985). Selanjutnya tidur juga menjadi bagian penting dalam menyimpan *memory* pada proses belajar. Individu yang kurang tidur selama beberapa hari, cenderung menjadi kurang efisien dalam melakukan kegiatannya, kesulitan untuk berkonsentrasi, dan menjadi mudah marah (Thompson, 1985). Selanjutnya hasil penelitian lain menunjukkan bahwa seseorang akan menjadi lebih baik dalam mengingat kembali pada proses hasil belajarnya setelah tidur dengan REM (*Rapid Eye Movement*) (Lewis, 1976). Tidur dengan REM merupakan tidur dengan periode gelombang elektronik yang tidak teratur, dimana terjadi mimpi dan setelah tidur memasuki tahap 4 (tidur terdalam) pada manusia.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, setiap manusia membutuhkan tidur, namun juga ada gangguan dalam pemenuhan kebutuhan akan tidur tersebut. Beberapa jenis gangguan terhadap pemenuhan kebutuhan tidur seperti insomnia, *sleep apnea*, narkolepsi, REM tanpa atonia, mengompol, juga berjalan dalam keadaan tidur, *night terrors* (Carlson, 2002).

Melihat pentingnya tidur pada manusia, peneliti akan mengangkat topik mengenai masalah gangguan pemenuhan kebutuhan akan tidur, dan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang akan dibahas adalah insomnia.

Insomnia merupakan fenomena yang dapat terjadi pada siapa saja, dan juga tak tertutup kemungkinan untuk juga terjadi pada mahasiswa. Waktu tidur malam (pada orang dewasa), yang seharusnya 7 jam, menjadi tidak dapat terpenuhi karena mengalami insomnia. Begitu juga yang diungkapkan oleh DiMatteo dan Martin (2002) bahwa banyak mahasiswa yang kurang tidur dalam semalam. Prevalensi orang yang mengalami insomnia meningkat seiring bertambahnya usia, dengan estimasi peningkatan sekitar 5% pada usia 18-30 tahun sampai lebih dari 30% untuk usia 65 tahun ke atas (Foley, Gislason dan Almqvist, Mellinger, Ohayon, dalam Lichstein & Morin, 2000). Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Japardi (2002), menemukan bahwa hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa hidupnya. Diperkirakan tiap tahun 20% - 40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius.

Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan untuk jatuh tidur dan mempertahankan tidur, atau bangun lebih dini (Bixler, Kales, Soldatos, Kales, Healey, dalam Lichstein dan Morin, 2000). Pengertian ini juga dapat menjelaskan dimensi insomnia yang dikemukakan oleh Iskandar dan Setyonegoro (1985) adalah kesulitan untuk masuk tidur, gangguan dari kontinuitas tidur, bangun lebih dini, tidur delta (terdalam) yang kurang, atau kualitas tidur yang terganggu.

Insomnia biasa terjadi sebagai reaksi keadaan yang penuh tekanan (Lichstein dan Morin, 2000). Faktor psikologis juga memegang peran utama terhadap kecenderungan insomnia. Dalam sebuah artikel "*Gangguan Insomnia, dapatkah Disembuhkan*", insomnia disebabkan oleh ketegangan pikiran seseorang terhadap

sesuatu yang kemudian mempengaruhi sistem saraf pusat (SSP) sehingga kondisi fisik senantiasa siaga. Faktor kecemasan, ketegangan, dan ketidakpastian hidup menyebabkan gangguan insomnia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian di sebuah klinik insomnia “*Baylor College of Medicine, USA*” (2006) bahwa penderita insomnia cenderung dilatarbelakangi oleh kecemasan. (<http://www.jawaban.com/news/health/detail>).

Singer (1980) mengatakan bahwa kecemasan merujuk pada suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai mengancam atau menegangkan (*stressful*). Kecemasan terjadi jika suatu situasi atau obyek tertentu yang tidak nyata dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan atau mengancam. Pada mahasiswa kecemasan juga dapat terjadi dalam proses pendidikan.

Pendidikan adalah usaha manusia (pendidik) untuk dengan penuh tanggung jawab membimbing anak-anak didik ke kedewasaan (Suryabrata, 2002). Sebagai usaha para pendidik yang mempunyai tujuan atau cita-cita tertentu, akan mengandung penilaian terhadap hasil usaha tersebut. Adapun cara melakukan penilaian dapat dengan jalan yang bermacam-macam, seperti dengan memberikan ujian, memberikan tugas tertentu, menanyakan berbagai hal secara langsung, ataupun dengan membuat ulang hal-hal yang diterima sebelumnya dalam pelajaran. Berbagai cara di atas itu pada dasarnya merupakan bentuk-bentuk khusus dari ujian. Penilaian hasil-hasil pendidikan ini berguna untuk mengetahui sudah sejauh mana kemajuan anak didik (Suryabrata, 2002).

Berbagai hal dan situasi dapat mempengaruhi keberhasilan atau justru menghambat kinerja mahasiswa. Situasi yang terlalu menegangkan, terutama ketika ujian, dapat membuat seseorang menjadi cemas. Keadaan cemas ini dapat menghambat pelaksanaan ujian. Kecemasan yang dialami seorang mahasiswa terhadap ujian, disebabkan karena situasi evaluatif dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam dan menegangkan (Fausiah & Widury, 2006). Tetapi persepsi ini sendiri bersifat subyektif, maka situasi ini dapat dianggap mengancam oleh seorang individu tetapi tidak oleh individu lainnya.

Dalam menjalani sebuah ujian, seseorang yang kecemasannya tinggi dapat menampilkan respon-respon yang menghambat pencapaian prestasi yang baik. Konsekuensi dari ujian yang dianggap sebagai ancaman adalah kegagalan. Peran penting ujian dalam pendidikan mahasiswa menjadi tekanan tersendiri yang dirasakan mahasiswa. Tekanan tersebut karena keinginan mahasiswa mencapai nilai-nilai yang tinggi sehingga menghasilkan prestasi yang baik dan menghindari kegagalan. Dalam sistem penilaian, hasil dari ujian itu dinyatakan dalam berbagai macam, ada yang menggunakan penggolongan A, B, C, D, E, ada juga yang menggunakan skala nilai dari 0 sampai 10 atau dari 0 sampai 100 (Suryabrata, 2002).

Sistem penilaian di atas dapat menimbulkan kecemasan ketika menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian atau yang biasa disebut sebagai kecemasan tes adalah perasaan cemas yang berlebihan mengenai sebuah tes atau mengenai penilaian secara menyeluruh (Ormrod, 2006). Beberapa dari siswa atau mahasiswa merasa cemas ketika mereka merasa dievaluasi dan dinilai dan juga terkadang diketahui kebodohnya atau kelemahannya (Ormrod, 2006). Menurut Rost (dalam Rost dan Schermer, 1989) kecemasan tes berkaitan dengan situasi yang mendatangkan dan atau menyebabkan kecemasan, yang terjadi dalam situasi dan kondisi yang berhubungan dengan latihan, belajar, dan performa dalam pengertian yang luas. Kecemasan tes ini merupakan *trait anxiety* (Spielberger, 1972), yaitu karakteristik kepribadian yang stabil, karena itu dalam penelitian ini item-item yang diberikan berdasarkan dimensi yang ada dan untuk melaporkan simtom-simtom kecemasan pada sebelum, selama, dan sesudah tes.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh tim karya tulis ilmiah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang (2005) diketahui bahwa sebelum pelaksanaan masa ujian, mahasiswa tidak mengalami kecemasan. Tetapi hasil berbeda pada penelitian setelah pelaksanaan masa ujian yang menunjukkan 12 (46,15%) subyek mengalami cemas ringan, 5 (19,23%) subyek mengalami cemas sedang, 9 (34,62%) subyek mengalami cemas berat, dan tidak ada subyek (0%) yang cemas berat sekali. Dalam penelitian ini, indikator kecemasan dilihat dari jumlah leukosit ketika mereka mengerjakan ujian tersebut, karena

penelitian tersebut berdasarkan landasan teori kedokteran. Meskipun dilihat dari sisi kedokteran, namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu merasa cemas ketika dalam masa ujian. Selain itu hasil ini menambah acuan penelitian mengenai kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian.

Berkaitan dengan kecemasan, Eysenck (dalam Zarfiel, 2001) mengatakan bahwa “T (*Tension interfere variety*) yaitu adanya ketegangan yang sangat tinggi sehingga konsentrasi belajar terhambat, sehingga dapat membuat mahasiswa tersebut menderita insomnia”. Dalam otak manusia terdapat pusat tidur dan pusat jaga. Pusat tidur dan jaga manusia dipengaruhi oleh ARAS (*Ascending Reticular Activating System*). Selama masa tidur, pusat tidur akan mengurangi atau menghambat aktivitas ARAS yang berada di otak. Jika ARAS meningkat akan menyebabkan tidur berkurang (Schatzberg & Nemeroff, 2004). ARAS akan meningkat pada orang yang sedang mengalami kecemasan, sehingga dapat mengganggu kerja pusat, yang menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada seseorang. Inilah gambaran yang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan, yang dalam hal ini ketika akan menghadapi ujian sehingga membuatnya mengalami gangguan tidur.

Mahasiswa menjalani waktu pelaksanaan ujian selama satu sampai dua minggu, selama masa itu jika mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian sehingga membuatnya mengalami insomnia seperti yang telah dijelaskan di atas. Hal ini berarti dalam waktu yang cukup lama mahasiswa mengalami kurang tidur, dan mahasiswa tersebut mengalami *transient insomnia* atau mungkin sampai *short term insomnia*. *Transient insomnia* terjadi pada seseorang hanya dalam beberapa hari saja, sedangkan *short term insomnia* terjadi mungkin hanya 2-3 minggu (Schatzberg & Nemeroff, 2004). Pada saat mereka mengalami *transient insomnia* atau mungkin *short term insomnia*, maka dapat mengganggu pelaksanaan ujian yang dihadapinya, karena kurangnya tidur pada manusia dapat menimbulkan banyak kerugian, seperti yang telah dijelaskan mengenai fungsi tidur di atas.

Selain itu ada pula penelitian yang dilakukan oleh Trisandhya (2005) yang menemukan bahwa mahasiswa mengalami psikosomatis (adanya keluhan penyakit

yang dirasakan karena mengalami stres psikologis) saat mengalami kecemasan. Trisandhya (2005) juga menemukan bahwa beberapa dari mahasiswa tersebut mengakui mereka menjadi sulit tidur saat cemas akan menghadapi ujian. Hasil dari pengakuan beberapa mahasiswa ini juga menjadi acuan peneliti. Namun yang membedakan adalah penelitian Trisandhya (2005) lebih menekankan pada psikosomatis mahasiswa dan tidak spesifik pada gangguan tidurnya yaitu insomnia.

Penelitian mengenai gangguan tidur pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian pernah dilakukan oleh Munthe dan Iskandar (1985) di Sumatra Barat. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas. Hasil dari tes itu adalah hanya 12% dari 58 mahasiswa yang ikut tes tersebut yang mengalami insomnia. Meskipun demikian dalam menghadapi ujian seorang mahasiswa dapat merasakan berbagai macam perasaan, seperti cemas, senang, takut. Perbedaan yang dirasakan antar individu tersebut, tidak ditelaah dalam penelitian Munthe dan Iskandar (1985) di atas. Sedangkan pada penelitian ini ingin melihat bagaimana perasaan mahasiswa ketika menjalani ujian, terutama kecemasannya terhadap ujian yang dihadapi sehingga dapat mengalami bagian dari dimensi insomnia. Penelitian Munthe dan Iskandar (1985) hanya mengukur masalah gangguan tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, tanpa mengukur apakah ujian yang menyebabkan gangguan tidur tersebut. Inilah yang membedakan penelitian ini, dengan penelitian Munthe & Iskandar (1985).

Melihat fenomena yang terjadi di atas menarik untuk diangkat dan diteliti, terutama kaitan antara insomnia dengan kecemasan mahasiswa ketika menghadapi ujian. Penelitian ini menjadi penting sebagai pengetahuan mahasiswa ketika mengalami insomnia karena pengaruh kecemasan tes, akan mempengaruhi performanya ketika ujian. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti setiap dimensi insomnia yang muncul pada saat mahasiswa dalam masa ujian. Dimensi insomnia ini diukur melalui kuesioner *Insomnia Rating Scale* yang dijawabnya. Selain itu permasalahan mengenai tidur ini masih sedikit yang mengangkatnya pada penelitian di Indonesia.

Untuk melihat pengaruh kecemasan tes terhadap insomnia digunakan *structural equation modeling* (SEM), atau dengan model penelitian. Penggunaan SEM karena dalam konsep teoritis mengenai kecemasan tes adanya konstruk yang tidak dapat diukur atau diamati secara langsung, sehingga hanya bisa dijangkau oleh SEM melalui perhitungan dengan menggunakan LISREL. Model penelitian ini didasari oleh teori dan latar belakang yang telah diuraikan di atas. Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai penjelasan SEM, kecemasan tes, juga insomnia akan dijelaskan pada bab selanjutnya.

### **1.2. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah model yang menggambarkan adanya pengaruh kecemasan tes terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang dalam masa ujian didukung atau sesuai dengan data?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh kecemasan menghadapi ujian terhadap masalah insomnia pada mahasiswa.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengaruh kecemasan tes terhadap masalah insomnia mahasiswa yang sedang dalam masa ujian.

Sementara itu, manfaat praktis dari penelitian ini sebagai masukan kepada mahasiswa bahwa sebelum ujian diperlukan tidur yang cukup agar performa ketika ujian dapat maksimal. Selain itu melalui penelitian ini dapat diketahui gangguan tidur (insomnia) apakah yang paling banyak dialami mahasiswa, sehingga hal itu dapat dihindari oleh mahasiswa terutama ketika sedang dalam masa ujian.

Selanjutnya penulisan ini juga memiliki manfaat dalam konseling yaitu alat ini dapat mengukur dan membedakan orang yang memiliki masalah insomnia dan yang tidak memiliki.

## **1.5 Sistematika Penulisan**

### **Bab 1 Pendahuluan**

Bab ini berisi latar belakang penulisan dan alasan mengapa penulis mengangkat topik ini, masalah yang diangkat penulis, tujuan penulisan yang terkait dengan konteks penelitian dan manfaat penelitian lalu ditutup dengan sistematika penulisan yang berisi gambaran keseluruhan mengenai penelitian ini.

### **Bab 2 Tinjauan Pustaka**

Bab ini berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang akan digunakan untuk menjawab permasalahan.

### **Bab 3 Metode Penelitian**

Bab ini berisi permasalahan yang akan diteliti, juga mengemukakan hipotesis sebagai bahan acuan dalam penelitian. Bab ini juga menguraikan bagaimana penelitian ini dilaksanakan, berisi tentang karakteristik subjek penelitian, instrumen atau alat ukur yang digunakan, desain penelitian, dan prosedur penelitian yang digunakan peneliti.

### **Bab 4 Analisis dan Interpretasi Hasil**

Bab ini berisi hasil dan juga penjelasan mengenai data penelitian yang dilakukan, analisis hasil serta interpretasi hasil yang didapat.

### **Bab 5 Kesimpulan, Diskusi, dan Saran**

Bab ini berisi penjelasan mengenai kesimpulan, diskusi, dan saran dari penelitian yang telah dilaksanakan.