

PERILAKU BELAJAR PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI INSOMNIA

LEARNING STUDENT BEHAVIOUR THAT HAVE INSOMNIA

Oleh: Kartika Putri, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta
putrikartikaaaa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia, (2) mendeskripsikan gambaran perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia, dan (3) menggambarkan dampak insomnia terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan metode studi kasus. *Setting* penelitian pada universitas swasta di Kota Surakarta. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Teknik analisis data menggunakan model analisis dari Miles & Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, *display* data, dan kesimpulan. Teknik keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia pada ketiga informan adalah stress dan lingkungan pergaulan; (2) Perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia membuat aktivitas belajarnya berantakan, tidak mampu konsentrasi, tidak fokus, mengantuk, dan penjelasan dosen tidak dapat dipahami dengan baik; dan (3) Dampak terjadinya insomnia adalah perilaku belajar dan kesehatan terganggu.

Kata Kunci: *perilaku belajar, mahasiswa, dan insomnia*

Abstract

This study aims to: (1) identify the factors that cause insomnia, (2) describe the picture on the learning behavior of students who experienced insomnia, and (3) describe the impact of insomnia on learning behavior in students who have insomnia. This study is a qualitative research using the case study method. Setting research at private universities in Surakarta. Methods of data collection using in-depth interviews and observation. Data were analyzed using analysis model of Miles & Huberman that includes data collection, data reduction, data display, and conclusion. Technique authenticity of data using triangulation techniques and methods. The results showed that: (1) the factors that cause insomnia in the third informant was stress and social environment; (2) Conduct of learning in students who have insomnia makes learning activities falling apart, unable to concentrate, focus, drowsiness, and explanations lecturers can not be understood; and (3) the impact of insomnia is a learned behavior and impaired health.

Keywords: *learning behavior, students, and insomnia*

PENDAHULUAN

Tidur sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu

kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia (Potter & Perry, 2006: 33).

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur, tetap tidur, atau merasa tidak segar dengan

tidur. Insomnia dapat menjadi kronis, konstan menyebabkan kelelahan, kegelisahan ekstrim sebagai pendekatan sensasi, dan gangguan kejiwaan. Pada segi mental atau kejiwaan, insomnia akan mempengaruhi sistem syaraf, menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lemah menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi. Insomnia adalah keluhan sulit untuk masuk tidur atau sulit mempertahankan tidur (sering terbangun saat tidur) dan bangun terlalu awal serta tetap merasa badan tidak segar meskipun sudah tidur (Maramis, 2000: 34).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Nurmiati Amir (2010: 12), dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis. Seseorang dapat mengalami insomnia akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia temporer akibat situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres, dan kecemasan.

Usia mahasiswa menunjukkan bahwa para mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja hingga dewasa muda. Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya, sehingga dalam menghadapi masalah, mahasiswa

cenderung terlihat kurang berpengalaman. Masalah-masalah tersebut, baik dalam hal perkuliahan maupun kehidupan di luar kampus dapat menjadi distress yang mengancam, karena ketika ada stressor yang datang, maka tubuh akan meresponnya.

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi (Spagenberg & Theron, 1998: 78).

Hasil penelitian Dewi (2005:2) menemukan bahwa sebanyak 6 mahasiswa keperawatan mengalami insomniadikarenakan mengalami kesulitan untuk memulai tidur (tidur lebih dari jam sembilan malam) merasakan keluhan seperti pusing dan letih ketika bangun tidur, dan kebanyakan dari mereka tidak konsentrasi dalam mengikuti mata kuliah terutama jika jadwal kuliah berlangsung pada pagi hari dan mereka cenderung akan merasa mengantuk. Hasil penelitian Dewi (2005: 2) membuktikan bahwa adanya insomnia mampu

memberikan dampak pada perilaku belajar mahasiswa.

Perilaku dalam belajar dapat diartikan sebagai sebuah aktivitas yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap (Muhibbin Syah, 2008:118). Belajar adalah kunci untuk memajukan pendidikan. Perwujudan perilaku belajar ditunjukkan pada perubahan-perubahan yang meliputi kebiasaan, keterampilan, berpikir rasional dan kritis, sikap, inhibisi, dan tingkah laku afektif.

Menurut Nasution (2010: 47) konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktivitas belajar. Konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai suatu perilaku untuk memusatkan perhatian mahasiswa terhadap pelaksanaan pembelajaran dan dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan. Sehingga, jika seseorang mampu memperbaiki perilaku belajarnya maka pendidikannya akan menunjukkan hasil yang baik pula. Jadi, seseorang yang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidurnya, akan mengalami gangguan tidur salah satunya insomnia yang akan menyerang segala usia termasuk mahasiswa, dan akan berakibat bagi perilaku belajarnya.

Mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan menderita insomnia. Akibatnya mereka mempunyai risiko yang lebih tinggi dalam mengalami dampak negatif yang ditimbulkan akibat insomnia. Mengingat besarnya kerugian yang ditimbulkan akibat

kondisi tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan gambaran perilaku belajar bagi yang mengalami insomnia, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku belajar yang mengalami insomnia, dan dampak yang ditimbulkan dari perilaku belajar yang mengalami insomnia. Hal ini menjadi penting mengingat, perilaku belajar mahasiswa dewasa awal akan mempengaruhi masa studi yang akan ditempuh mahasiswa dan kualitas dari tugas yang dikerjakan mahasiswa tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi faktor-faktor penyebab terjadinya insomnia, (2) mendeskripsikan gambaran perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia, dan (3) menggambarkan dampak yang ditimbulkan dari perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus (*case study*). Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Menyebutkan bahwa penelitian deskriptifkualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antarkegiatan (Lexy J. Moleong, 2007: 6).

Setting Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Juni tahun 2016. Lokasi penelitian berada di salah satu universitas swasta di kota Surakarta.

Subjek dan Objek Penelitian

Informan penelitian adalah tiga mahasiswa universitas swasta di Kota Surakarta. Mahasiswa yang memasuki tahap dewasa awal. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Kriteria penentuan subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengalami insomnia setiap malam, dan bersedia menjadi informan penelitian. Objek penelitian tentang perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara mendalam. Teknik analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan serta verifikasi. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan metode.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian akan diuraikan sebagai berikut:

Kronologi Subjek sebagai Mahasiswa Yang mengalami Insomnia

Subjek RA

Subjek RA (laki-laki, 22 tahun) mengalami insomnia sejak kelas 2 SMA dan berlanjut saat subjek memasuki jenjang perkuliahan hingga semester 9 saat ini. Awal mulanya kondisi ini terjadi ketika subjek mulai merasa diabaikan oleh orang tua dan munculnya anggapan orang tua subjek bahwa sebagai anak laki-laki mampu menjaga diri sendiri sehingga tidak perlu lagi perhatian dari orang tua. Kondisi ini membuat subjek stress dan mencoba mencari pengalihan kasih sayang melalui pergaulan bebas subjek. Pergaulan bebastersebut dilakukan pada sore hari dan pulang pagi hari. Kondisi ini diperparah dengan kondisi subjek yang tidak tinggal satu atap dengan orang tua sehingga pergaulan bebas pun menjadi-jadi. Tidak hanya sekedar nongkrong akan tetapi subjek sudah berani mencoba mengkonsumsi narkoba dan akhirnya kecanduan. Kondisi ini justru memperburuk insomnia subjek karena narkoba tersebut justru mampu membuat subjek bertahan hingga berhari-hari tanpa tertidur.

Subjek PDA

Subjek PDA (laki-laki, 22 tahun) mengalami insomnia semenjak memasuki bangku perkuliahan. Subjek PDA mengidap insomnia dikarenakan faktor pergaulan yang membiasakan diri keluar pada malam hari bersama teman-temannya. Subjek PDA bisa tertidur setiap harinya akan tetapi ketika sudah pagi hari dan hanya 2-3 jam setiap harinya. Subjek PDA belum pernah memeriksakan diri ke dokter dan belum pernah juga mencoba

mengobati insomnia yang di alami karena takut ketergantungan.

Subjek YS

Subjek YS (laki-laki, 27 tahun) mengalami insomnia sudah 9 tahun sejak tahun 2007 sampai tahun 2016. Insomnia tersebut berawal dari kurangnya perhatian orang tua karena ibunya meninggal dunia dan ayahnya menikah lagi. Ibu sambung subjek YS dianggap YS sebagai masalah karena setelah menikah dengan ayahnya, ibu sambung tersebut mengatur segala hal sampai ke kehidupan pribadi YS. Kondisi ini membuat YS kurang nyaman dan merasakan kasih sayang yang berbeda dari kasih sayang ibu kandung YS. Setiap hari terjadi pertengkran di rumah dan membuat YS dan adik-adik selalu disalahkan oleh ayahnya akibat pegaduan ibu sambungnya. Subjek YS mulai mengalami stress dan melarikan diri ke pergaulan bebas hingga terjerumus narkoba dan mulai mengalami insomnia.

Lambat laun insomnia subjek YS tidak kunjung sembuh, dan menjadikan subjek YS seperti orang depresi, mudah panik, ragu-ragu mengambil keputusan, suka menyendiri, dan sulit berkomunikasi dengan orang baru. Subjek YS hingga saat ini masih tercatat sebagai pasien RS Kustati di Solo. Selama pengobatan disana, subjek YS mengobati insomnia sekaligus depresi dan diberi obat “sentralin” sebagai obat anti depresi, obat “alprazolam” sebagai obat penenang atau agar tidak panik, dan obat “clozapine” sebagai obat tidur. Sejak mengkonsumsi obat tersebut, subjek YS bisa

tidur dengan nyenyak, akan tetapi dokter yang merawat sedang mengurangi dosis yang diberikan supaya subjek YS tidak mengalami ketegantungan terhadap obat-obatan tersebut.

Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya Insomnia

Faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia pada subjek RA dan PDA adalah faktor lingkungan keluarga, dan faktor lingkungan pergaulan. Sedangkan pada subjek YS faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia adalah faktor lingkungan keluarga.

Gambaran Perilaku Belajar Mahasiswa Sebagai Penderita Insomnia

Insomnia yang dialami oleh subjek RA membuat aktivitas belajar dan perkuliahan subjek menjadi berantakan. Subjek menjadi sosok yang tidak dapat membagi waktu antara belajar, bermain, dan kegiatan lainnya di kampus. Perilaku belajar subjek menjadi tidak mampu konsentrasi, tidak fokus, mengantuk, dan berbagai macam penjelasan dosen tentang materi perkuliahan tidak dapat dipahami dengan baik.

Pada subjek PDA insomnia juga memberikan pengaruh terhadap perilaku belajarnya. Perilaku belajar PDA menjadi tidak terkontrol karena sudah tidak pernah mengikuti perkuliahan selama satu semester dan juga insomnia membuat PDA menjadi sosok pemalas, kurang konsentrasi, pelupa, dan tidak dapat menerima materi pembelajaran yang diberikan dosen dengan baik. Pada subjek YS insomnia menyebabkan perilaku belajar YS menjadi

berantakan. Subjek YS lebih menyukai belajar sendiri dari pada mengikuti perkuliahan dosen. Subjek YS juga kesulitan membagi waktu antara istirahat dengan kuliah mengingat saat malam hari subjek YS terjaga hingga pagi dan saat pagi hari subjek YS tertidur.

Dampak Terjadinya Insomnia

Dampak terjadinya insomnia pada subjek RA memberikan dampak pada perilaku belajarnya dan juga kesehatannya. Pada perilaku belajarnya insomnia membuat RA menjadi malas ke kampus mengikuti perkuliahan, jarang masuk kuliah, ketinggalan materi kuliah, absen tidak penuh, tugas tidak dikerjakan, banyak mata pelajaran yang tidak boleh ikut ujian, tidak mampu mengerjakan soal ujian dan IPK rendah. Pada semester 1 IPK sebesar 1,9 dan terakhir IPK subjek RA sebesar 2,6. Hal ini dikarenakan kondisi bergadang setiap malam yang dilakukan oleh RA menyebabkan kesehatan RA terganggu sehingga muncul berbagai macam keluhan seperti seluruh badan dirasa letih, lesu, lemah, lunglai, malas, tidak ada semangat untuk melakukan dan mengerjakan sesuatu. Kondisi inilah yang menyebabkan RA bermalasan untuk mengikuti perkuliahan, sehingga pagi hari hingga sore hari dijadikan RA untuk beristirahat memulihkan kondisi fisiknya dan pada malam hari dijadikan sebagai waktu untuk menikmati aktivitas bergadangnya.

Pada subjek PDA dampak insomnia yang dirasakan adalah kesehatan terganggu, pikiran kacau, badan menjadi letih, lesu, lemah, lunglai, kurang darah karena kebanyakan begadang, mata

menghitam, perasaan saya tidak menentu, stress dan muncul banyak kekhawatiran, kuliah berantakan, kehilangan konsentrasi dan fokus belajar, hubungan sosialisasi dengan teman – teman dan keluarga yang kurang membaaur, kuliah terganggu dengan nilai IPK berkisar antara 1,5 sampai 2,9.

Pada subjek YS dampak insomnia yang dirasakan adalah perasaan tidak menentu, stress, depresi, dan muncul banyak kekhawatiran, kuliah berantakan, kehilangan konsentrasi dan fokus belajar, hubungan sosialisasi dengan teman – teman dan keluarga yang kurang membaaur.

Pembahasan

Faktor-faktor yang Menyebabkan Terjadinya Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya insomnia pada subjek dalam penelitian ini adalah faktor lingkungan, dan faktor lingkungan pergaulan. Faktor-faktor penyebab terjadinya insomnia yang dialami oleh masing-masing subjek dalam penelitian ini sejalan dengan teori Aman Ruli (2005: 55) yang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia yaitu stress atau kecemasan, depresi, kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, penggunaan alkohol dan narkoba, kurangnya olah raga, usia lanjut, wanita hamil, faktor lingkungan tempat tinggal, dan gaya hidup seseorang.

Aman Ruli (2005: 55) menambahkan dalam teorinya bahwa selain yang sudah

diuraikan sebelumnya faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia dikarenakan rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur.

Apabila ditinjau lebih lanjut teori Aman Ruli (2005: 55) tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menemukan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan ketiga subjek mengalami insomnia dikarenakan kurangnya perhatian keluarga yang menyebabkan tekanan jiwa dan adanya kecemasan, ketakutan, serta faktor pergaulan yang lebih mengarah ke gaya hidup dimana lebih menyukai aktivitas pada malam hari dibandingkan aktivitas siang hari.

Perilaku Belajar Mahasiswa yang mengalami Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian dari ketiga subjek dalam penelitian ini diketahui bahwa insomnia yang dialami masing-masing subjek menyebabkan perilaku belajar yang menyimpang dimana kondisi tersebut membuat aktivitas belajar dan perkuliahan subjek menjadi berantakan.

Pada subjek RA diketahui bahwa insomnia yang dialami oleh subjek RA membuat aktivitas belajar dan perkuliahan subjek menjadi berantakan. Subjek menjadi sosok yang tidak dapat membagi waktu antara belajar, bermain, dan kegiatan lainnya di kampus. Perilaku belajar subjek menjadi tidak mampu konsentrasi, tidak fokus, mengantuk, dan berbagai macam penjelasan dosen tentang materi perkuliahan tidak dapat dipahami dengan baik.

Perilaku Belajar dapat diartikan sebagai sebuah aktivitas belajar. Sebenarnya konsep dan pengertian belajar itu sangat beragam tergantung dari sudut pandang setiap orang yang mengamatinya. Belajar sendiri diartikan sebagai perubahan yang secara relatif berlangsung lama pada perilaku yang diperoleh kemudian dari pengalaman-pengalaman (Davidoff, 1998: 178). Seseorang yang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidurnya, akan mengalami gangguan tidur salah satunya insomnia yang berakibat bagi perilaku belajarnya. Sedangkan, bagi seseorang yang mampu memenuhi kebutuhan tidurnya, maka aktivitasnya termasuk aktivitas belajarnya akan berjalan optimal dan memberikan hasil yang terbaik bagi pendidikannya.

Pada subjek PDA insomnia juga memberikan pengaruh terhadap perilaku belajarnya. Perilaku belajar PDA menjadi tidak terkontrol karena sudah tidak pernah mengikuti perkuliahan selama satu semester dan juga insomnia membuat PDA menjadi sosok pemalas, kurang konsentrasi, pelupa, dan tidak dapat menerima materi pembelajaran yang diberikan dosen dengan baik. Kondisi yang dialami subjek PDA ini sejalan dengan teori Prayitno (1999: 241) yang menyatakan bahwa kesulitan tidur pada mahasiswa adalah keadaan saat individu merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun diawal yang berlangsung beberapa hari atau beberapa minggu. Hal ini disebabkan bahwa peserta didik dengan usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun yang aktif kuliah dan sedang

menyelesaikan berbagai macam tugas, mengalami stress yang berlebih sehingga berujung pada insomnia dan berdampak pada perilaku belajarnya.

Insomnia yang dialami subjek YS ternyata juga memberikan pengaruh terhadap perilaku belajarnya. Perilaku belajar YS menjadi berantakan. Subjek YS lebih menyukai belajar sendiri dari pada mengikuti perkuliahan dosen. Subjek YS juga kesulitan membagi waktu antara istirahat dengan kuliah mengingat saat malam hari subjek YS terjaga hingga pagi dan saat pagi hari subjek YS tertidur. Hal ini sejalan dengan teori Espie (2002: 43) yang menyatakan bahwa insomnia merupakan keadaan tidak dapat tidur atau terganggunya pola tidur. Insomnia akan mengganggu aktivitas seseorang dalam keseharian karena tubuhnya yang kurang tidur sehingga menjadi letih, lesu, lemah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa insomnia yang dialami masing-masing subjek menyebabkan perilaku belajar yang menyimpang dimana kondisi tersebut membuat aktivitas belajar dan perkuliahan subjek menjadi berantakan. Pada subjek RA, subjek menjadi sosok yang tidak dapat membagi waktu antara belajar, bermain, dan kegiatan lainnya di kampus. Perilaku belajar subjek menjadi tidak mampu konsentrasi, tidak fokus, mengantuk, dan berbagai macam penjelasan dosen tentang materi perkuliahan tidak dapat dipahami dengan baik. Pada subjek PDA, insomnia menyebabkan perilaku belajar PDA menjadi tidak terkontrol karena sudah tidak pernah mengikuti perkuliahan selama satu

semester dan juga insomnia membuat PDA menjadi sosok pemalas, kurang konsentrasi, pelupa, dan tidak dapat menerima materi pembelajaran yang diberikan dosen dengan baik. Sedangkan, pada subjek YS insomnia menyebabkan perilaku belajar YS menjadi berantakan. Subjek YS lebih menyukai belajar sendiri dari pada mengikuti perkuliahan dosen. Subjek YS juga kesulitan membagi waktu antara istirahat dengan kuliah mengingat saat malam hari subjek YS terjaga hingga pagi dan saat pagi hari subjek YS tertidur.

Prayitno (1999: 241) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Salah satu penyebab terjadinya insomnia pada mahasiswa adalah stress akibat berbagai macam permasalahan diantaranya adalah kekhawatiran memperoleh nilai yang rendah dalam ujian ataupun tugas-tugas, kelemahan memahami bakat dan pekerjaan yang akan dimasuki, rendah diri atau kurang percaya diri, ceroboh atau kurang hati-hati, kurang mampu berhemat atau kemampuan keuangan yang tidak mencukupi, baik untuk keperluan sehari-hari atau keperluan pelajaran.

Stres terhadap permasalahan tersebut apabila tidak dikelola dengan baik maka mahasiswa akan mencari cara untuk mengatasi permasalahan dengan cara sendiri. Salah satunya adalah melalui kegiatan malam atau bergadang yang dianggap oleh mahasiswa sebagai solusi ampuh untuk menghabiskan waktu dan mengalihkan permasalahan yang sedang

dihadapi. Kondisi ini tanpa disadari menyebabkan mampu insomnia bagi mahasiswa tersebut.

Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun di tengah malam dan tidak dapat kembali tidur. Seringkali penderita terbangun lebih cepat dari yang diinginkannya dan tidak dapat kembali tidur. Menurut Aman Ruli (2005: 55) faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur. Apabila kondisi tersebut tidak mampu diatasi dengan baik oleh mahasiswa maka dapat berdampak pada perilaku belajarnya.

Muhibbin Syah (2008: 118) menjelaskan bahwa perilaku belajar dapat diartikan sebagai sebuah aktivitas yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Espie (2002: 55) menjelaskan bahwa adanya insomnia mampu membuat perilaku belajar mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi disebabkan mahasiswa tersebut mengantuk. Selain itu, efek insomnia terhadap kemampuan kognitif pada mahasiswa menyebabkan perilaku belajarnya memiliki respon yang lambat, ingatan jangka pendek dan kemampuan kerja daya ingat menurun, serta penurunan belajar (keahlian) pada tugas kognitif.

Dampak Terjadinya Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa insomnia mampu memberikan dampak pada perilaku belajar dan kesehatan masing-masing subjek penelitian. Pada subjek RA dampak pada perilaku belajarnya menyebabkan RA menjadi malas ke kampus mengikuti perkuliahan, jarang masuk kuliah, ketinggalan materi kuliah, absen tidak penuh, tugas tidak dikerjakan, banyak mata pelajaran yang tidak boleh ikut ujian, tidak mampu mengerjakan soal ujian dan IPK rendah. Pada semester 1 IPK sebesar 1,9 dan terakhir IPK subjek RA sebesar 2,6. Hal ini dikarenakan kondisi bergadang setiap malam yang dilakukan oleh RA menyebabkan kesehatan RA terganggu sehingga muncul berbagai macam keluhan seperti seluruh badan dirasa letih, lesu, lemah, lunglai, malas, tidak ada semangat untuk melakukan dan mengerjakan sesuatu. Kondisi inilah yang menyebabkan RA bermalas-malasan untuk mengikuti perkuliahan, sehingga pagi hari hingga sore hari dijadikan RA untuk beristirahat memulihkan kondisi fisiknya dan pada malam hari dijadikan sebagai waktu untuk menikmati aktivitas bergadangnya.

Kondisi yang dialami RA tersebut sejalan dengan teori Rafknowledge (2004: 60-61) yang menjelaskan bahwa orang yang mengalami insomnia akan mudah diserang rasa depresi, menimbulkan berbagai macam gangguan penyakit, kelelahan, dan dapat menyebabkan kematian. Upaya yang dilakukan dalam mengatasi insomnia adalah dengan mengurangi waktu bergadang dengan teman-teman, olah raga, dan membuat jadwal tidur. Upaya tersebut

sangat membantu subjek RA dalam mengatasi insomnia meskipun belum maksimal karena membutuhkan proses dan melatih kebiasaan. Selain itu, upaya lainnya yang dilakukan subjek dalam mengatasi dampak yang ditimbulkan dari insomnia yaitu mengulang mata kuliah yang tidak lulus, mendekati dosen, meminta tugas tambahan dan minta motivasi dari dosen.

Pada subjek PDA dampak insomnia yang dirasakan adalah kesehatan terganggu, pikiran kacau, badan menjadi letih, lesu, lemah, lunglai, kurang darah karena kebanyakan begadang, mata menghitam, perasaan saya tidak menentu, stress dan muncul banyak kekhawatiran, kuliah berantakan, kehilangan konsentrasi dan fokus belajar, hubungan sosialisasi dengan teman – teman dan keluarga yang kurang membaur, kuliah terganggu dengan nilai IPK berkisar antara 1,5 sampai 2,9.

Pada subjek YS dampak insomnia yang dirasakan adalah perasaan tidak menentu, stress dan muncul banyak kekhawatiran, kuliah berantakan, kehilangan konsentrasi dan fokus belajar, hubungan sosialisasi dengan teman – teman dan keluarga yang kurang membaur. Upaya yang dilakukan oleh subjek PDA dan subjek YS adalah dengan mengulang mata kuliah yang tidak lulus, kemudian berencana untuk pindah kuliah sesuai dengan minat subjek, subjek berniat dalam merubah gaya hidup, memperbaiki pola tidur, dan pada intinya subjek ingin menyembuhkan insomnia, gelisah, cemas, khawatir, gundah, panik, tidak menentu, pikiran kemana – mana.

Hasil temuan penelitian di atas sejalan dengan teori Espie (2002: 55) yang menjelaskan bahwa banyak orang tidak tahu bahwa kurang tidur selama satu atau dua jam menyebabkan seseorang sulit untuk belajar. Kesulitan berkonsentrasi muncul di antara mahasiswa yang mengantuk. Kurang tidur berkali-kali menunjukkan dampak yang negatif terhadap suasana hati, kemampuan kognitif, dan fungsi motorik dalam kaitannya dengan kecenderungan peningkatan tidur dan tidak stabilnya keadaan tidur. Efek kurangnya tidur terhadap kemampuan kognitif diantaranya adalah respon yang lambat, ingatan jangka pendek dan kemampuan kerja daya ingat menurun, serta penurunan belajar (keahlian) tugas kognitif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya insomnia yang dialami oleh ketiga subjek di atas berdampak pada respon yang lambat, ingatan jangka pendek dan kemampuan kerja daya ingat menurun, serta penurunan belajar (keahlian) tugas kognitif.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “perilaku belajar mahasiswa yang mengalami insomnia”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia pada ketiga informan adalah stress dan lingkungan pergaulan.
2. Perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia membuat aktivitas belajarnya berantakan, tidak mampu konsentrasi, tidak fokus, mengantuk, dan

penjelasan dosen tidak dapat dipahami dengan baik.

3. Dampak terjadinya insomnia adalah perilaku belajar dan kesehatan terganggu. Upaya yang dilakukan adalah dengan mengurangi waktu bergadang dengan teman-teman, olah raga, membuat jadwal tidur, mengulang mata kuliah yang tidak lulus, berencana untuk tranfer kuliah ke kampus lain, merubah gaya hidup, memperbaiki pola tidur, dan berkonsultasi ke dokter sampai sembuh.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

Subjek Penelitian

1. Subjek RA disarankan supaya memeriksakan diri ke dokter sehingga masalah yang berkaitan dengan insomnia dapat diatasi sesegera mungkin. Selain itu, subjek disarankan supaya mengerti dan menerima persepsi yang terbentuk orang tuanya bahwa laki-laki itu dapat mandiri. Hendaknya subjek RA dapat membuktikan itu kepada orang tuanya bukan malah sebaliknya.
2. Subjek PDA merupakan subjek yang belum terlalu terkena insomnia, oleh karena itu subjek PDA disarankan supaya berpikir positif terhadap keluarganya dan memeriksakan diri ke dokter sehingga masalah yang berkaitan dengan insomnia dapat diatasi sesegera mungkin. Selain itu, subjek disarankan supaya membina hubungan

baik dan mencoba mengkomunikasikan setiap masalah yang ada kepada keluarga. Hal ini dikarenakan bisa saja bukan karena keluarganya tidak peduli akan tetapi lebih dikarenakan kesibukan masing-masing sehingga bentuk perhatian yang diberikan berbeda.

3. Subjek YS merupakan subjek dengan penderita insomnia akut dibandingkan kedua subjek lainnya. Oleh karena itu, subjek YS disarankan supaya berserah kepada Allah dan berpikir positif supaya tekanan dan depresi yang dialami dapat teratasi dan dapat lebih mudah menghadapi serta menerima kenyataan.
4. Bagi seluruh subjek dalam penelitian ini disarankan supaya para subjek yang mengalami insomnia memperbaiki pola tidur dan pola hidup agar lebih teratur dan tertata lagi.

Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan meneliti tentang perilaku belajar mahasiswa yang mengalami insomnia menggunakan teknik, metode, strategi dan jenis penelitian lainnya. Supaya hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke dalam lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aman Ruli. 2005. *Penuhi Kebutuhan Tidur*. Diambil Pada Tanggal 27 Februari 2010. www.republika.co.id.
- Davidoff. 1998. *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Erlangga.

- Dewi. 2005. Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Prevalensi Kurang Tidur Kronis Pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*. Surya Medika Yogyakarta.
- Espie. 2002. *Insomnia: Conceptual Issue in the Development, Persistence, and Treatment of Sleep Disorder in Adult*. Annual Reviews 53:215-43.
- Lexy J. Moleong. 2007. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Maramis. 2000. *Gangguan Tidur Insomnia (Ilmu Kedokteran jiwa)*. Surabaya.
- Muhibbin Syah. 2008. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution. 2010. *Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurmiati Amir. 2010. *Tata Laksana Insomnia Insomnia Bisa Terjadi Pada Semua Lapisan Usia, Tak Terkecuali Anak-Anak*. Jakarta.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Spagenberg and Theron. 1998. *Stress and Coping Strategies in Spouses of Depressed Patients, Iran University*. Available from: <http://www.biomedcentral.com/1472-6955/6/11>. (Accessed 12rd March 2016).
- Potter and Perry. 2006. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prayitno. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.