

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Setiap orang membutuhkan istirahat untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Istirahat menjadi kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap orang. Istirahat adalah kegiatan yang dapat mengembalikan energi yang telah digunakan, agar bugar dalam menjalani aktifitasnya kembali. Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam untuk mengistirahatkan tubuh dan pikirannya. Kebanyakan orang memilih untuk tidur ketika memiliki waktu luang untuk beristirahat. Dalam menjalani tidurnya, individu berharap agar merasa segar dan bugar ketika bangun kembali. Tetapi, yang didapatkan malah sebaliknya, mereka merasa tidak bisa tidur dengan nyaman.

Tidur bukan hanya “*time out*” belaka dari rutinitas sehari-hari, tidur sangat penting untuk kesehatan, fungsi emosional, kesehatan mental dan keselamatan. Tidur adalah proses yang sangat penting bagi manusia. Karena terdapat proses pemulihan selama tidur, proses ini membantu mengembalikan seseorang pada keadaan semula, dengan cara ini, tubuh lelah akan menjadi segar kembali. Jika proses pemulihan tertunda, organ tubuh mungkin tidak dapat berfungsi secara optimal, dan orang yang kurang tidur akan cepat merasa lelah dan kehilangan fokus. Pada saat itu, kesadaran alami berhenti dan tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki berbagai fungsi, struktur, dan pusat tidur yang mengatur siklus tidur-bangun. Pada saat yang sama, tubuh memproduksi zat yang membuat mengantuk saat memasuki aliran darah. Kecemasan, stress, dan kelelahan dapat menyebabkan insomnia ketika proses ini di respon oleh tubuh sebagai stressor.¹

¹ Renaldo Fernando dan Ridha Hidayat, Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020, (*Jurnal Ners* Volume 4 Nomor 2 Tahun 2020), 84.

Tidur bermanfaat untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan. Vitalitas yang disimpan selama tidur digunakan untuk manfaat seluler yang penting. Secara umum, tidur memiliki dua dampak fisiologis. Yang pertama adalah dampak pada sistem saraf, yang dipercaya bisa mengembalikan sensitivitas dan keseimbangan antara sistem saraf yang berbeda. Kedua, mempengaruhi struktur tubuh dengan mengembalikan kesegaran dan fungsi organ-organ didalam tubuh, karena aktivitas organ-organ tersebut menurun saat tidur. Selama tidur, seseorang mengulangnya, memprosesnya dan menggunakannya kembali untuk masa depan.²

Menurut Fenn dan Hambrick, selama tidur korteks serebral berpartisipasi dalam aktivitas yang memperkuat asosiasi memori, memungkinkannya mengintegrasikannya ingatan yang baru terjadi kedalam ingatan jangka panjang, kurang tidur sering menyebabkan hilangnya ingatan.³ Dari pemaparan tersebut dapat di definisikan bahwa, ketika seseorang kurang tidur maka akan mempengaruhi terhadap pengelolaan fisik yang terlihat lesu dan juga sayu karna mengantuk, pengelolaan emosi yang kurang stabil, perilaku yang bermalas-malasan dan lain sebagainya.

Rafknowledge berpendapat bahwa insomnia termasuk keluhan umum seperti, kesulitan tidur, tidur gelisah, sulit untuk tidur lelap atau tetap tertidur sepanjang malam, sering terbangun di malam hari, dan bangun lebih awal. Insomnia dialami secara impulsif sebagai persepsi dari suatu perasaan yang belum terselesaikan atau adanya gangguan emosional yang terjadi dalam diri individu, juga mungkin terjadi sebagai suatu ciri atau pola tidur yang khas yang dimiliki oleh individu dan relatif bersifat tetap. Terkadang insomnia juga berhubungan dengan kondisi yang dialami oleh fisik, seperti terlalu

² Guyton Arthur C, MD & Hall John E, Ph.D . *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran edisi 9*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1996, 945.

³ Laura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (Jakarta : Salemba Humanika, 2007), 190.

merasa kelelahan, suasana hati yang tidak nyaman, adanya perubahan dalam pola tidur, perubahan makanan yang dikonsumsi, penggunaan obat-obatan, dan lain hal sebagainya.⁴

Insomnia adalah ketidak mampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Insomnia dapat mempengaruhi dampak bagi kesehatan fisik termasuk obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan peningkatan nafsu makan yang dapat menyebabkan gangguan sistem imun. Insomnia juga dihubungkan dengan gangguan kejiwaan seperti depresi, kecemasan, dan penurunan daya ingat karena tidur pada dasarnya membantu otak untuk resusitasi dan konsolidasi daya ingat.⁵

Saat insomnia melanda, yang terjadi adalah tubuh tidak dapat beristirahat dengan baik. Terlebih lagi ketika insomnia dialami oleh mahasiswa yang biasanya disebabkan oleh stress dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas dan mempelajari sejumlah besar materi. Hal-hal ini dapat menjadi pemicu stressor saat menjalani perkuliahan ataupun diluar perkuliahan, dan tubuh merespon saat stressor terjadi. Salah satu timbal balik yang dirasakan adalah saat malam yaitu mahasiswa tersebut akan mengalami kesulitan tidur (insomnia) dan kualitas tidur yang dimilikinya buruk.⁶

Berdasarkan data yang dipaparkan oleh *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V) pada tahun 2013 memperlihatkan sepertiga dari individu

⁴ Fitriyana Septika Muri, *Self Healing Terhadap Mahasiswa Penderita Insomnia di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Skripsi: Yogyakarta, 2021, 2.

⁵ Renaldo Fernando dan Ridha Hidayat, "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadia Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tuanku Tambusai Tahun 2020", (*Jurnal Ners* Volume 4 Nomor 2 Tahun 2020), 84.

⁶ Ema Waliyanti dan Wisni Pratiwi, "Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Yogyakarta", (*Jurnal Nursing Practice UMY*, Vol. 1 No. 2 Juni 2017), 12.

dengan tingkat usia dewasa awal menunjukkan gejala insomnia, mengalami hambatan yang berkaitan dengan aktifitas sehari-hari dengan persentase 10%-15% dan mengalami gejala-gejala lain yang memenuhi kriteria gangguan insomnia dengan persentase 6%-10%.⁷ Ada banyak contoh kasus insomnia yang diderita oleh sebagian penduduk Indonesia, terutama ketika mereka memasuki usia dewasa awal. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di sebuah universitas di Indonesia, yang disurvei 70 mahasiswa dengan usia 16-20 tahun dari hasil penelitian tersebut didapatkan 45.7% orang menderita insomnia. Masa studi dan beban belajar mempengaruhi risiko mahasiswa menderita insomnia karena tingkat stres yang lebih tinggi.⁸

Menurut ema waliyanti dan wisni pratiwi ketika insomnia melanda, hal yang terjadi adalah tubuh tidak dapat beristirahat dengan baik. Apalagi lagi jika insomnia menyerang mahasiswa yang biasanya disebabkan oleh tugas dan beban tambahan lainnya. Hal ini juga dapat disebabkan oleh beban dan tanggung jawab karena harus menyelesaikan tugas yang diberikan atau mempelajari materi yang cukup banyak. Tubuh akan bereaksi saat stressor menghampiri, salah satu respon yang diberikan adalah yaitu buruknya kualitas tidur yang dimiliki oleh para mahasiswa atau insomnia.⁹

Seseorang yang memiliki gangguan tidur pada malam hari cenderung lebih terlihat lesu, layu, mudah lelah, cepat mengantuk, dan bahkan memiliki gangguan emosional juga suasana hati (*mood*) yang mudah berubah-ubah. Pada dasarnya banyak tanggung jawab yang harus dilakukan pada keesokan harinya. Semua itu bisa tidak terjadi karena insomnia mengganggu waktu istirahat pada malam hari. Banyak aspek yang

⁷ American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. 2013. Washington : American Psychiatric Publishing.

⁸ Artani Hapsari dan Afif Kurniawan, Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal (*Jurnal. Ilm. kel. & kons.*, Vol.12 No. 3, September 2019), hlm. 225.

⁹ Ema Waliyanti dan Wisni Pratiwi, "Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Yogyakarta", (*Jurnal Nursing Practice UMY*, Vol. 1 No. 2 Juni 2017), hlm. 12.

bisa menyebabkan mahasiswa menderita insomnia, begitu pula dampak yang ditimbulkan akibat insomnia ini. Juga yang dapat menyembuhkan atau mengurangi semua dampak buruk akibat insomnia ini dapat dilakukan oleh individu itu sendiri. Salah satu strategi penanganan insomnia yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah strategi *coping stress*.

Insomnia dapat ditangani dengan berbagai macam terapi dan pengobatan, salah satunya adalah *coping stres* yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan.¹⁰

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis dalam kondisi yang penuh stres. Menurut Sarafino, *coping* adalah usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon, *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.¹¹

Konsep *coping* digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stress dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Menurut Ardani, perilaku *coping* adalah mengelola stress dengan melakukan transaksi antar lingkungan, yang mana hubungan transaksi ini merupakan proses yang dinamis. Sedangkan menurut Kartono, ia

¹⁰ Juli Andriyani, "Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problematika Psikologis", (*JURNAL AT-TAUJIH*: Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019), hlm 39.

¹¹ Siti Maryam, "Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya", (*Jurnal Konseling Andi Matappa*: Volume 1 Nomor 2), Agustus 2017, hlm 102.

menjelaskan bahwa perilaku *coping stress* ialah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan akibat kekecewaan terhadap konflik motivasional.¹²

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping*. Strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.¹³

Dari berbagai pilihan model coping stress, model yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah model milik Lazarus dan Folkman yang menggunakan teori milik Aldwin dan Revenson. Karena teori tersebut memiliki indikator dan juga deskripsi yang lebih jelas dibandingkan dengan pemaparan ahli lainnya. Berikut model yang digunakan ada dua tipe *coping stress* yaitu : 1. *Problem-solving focused coping* (coping terpusat masalah), di mana individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah, 2. *Emotion-focused coping* (coping terpusat emosi), di mana individu lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.¹⁴

Dalam buku psikologi klinis milik Ardani stress adalah tekana internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Sedangkan menurut

¹² Novin Dharma Kumalawati, "Coping Stress Pada Penderita Insomnia", *Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm 4.

¹³ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya"., 102.

¹⁴ Fitri Fausiah, Julianti Widury, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, (Jakarta : *UI Press*, 2005), hlm 14.

maramis menyatakan bahwa stress adalah gejala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.¹⁵

Stres merupakan salah satu respon tubuh yang timbul akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya, sehingga seseorang akan merasakan suatu ancaman dan tekanan dikarenakan suatu hal. Stres dapat dirasakan oleh semua orang mulai dari anak-anak sampai lanjut usia jika merasa mendapat tekanan dan beban yang intensitas tidak wajar. Stres dapat mengakibatkan gangguan fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. Salah satu gangguan fisik yang disebabkan stres adalah kualitas tidur. Stres dan tidur mempunyai hubungan yang erat, kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan kesehatan mental seperti stres. Stres memengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme yaitu melalui peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas saraf simpatis, sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur pada seseorang. Mekanisme psikologis juga dapat menyebabkan seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan tidurnya.¹⁶

Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, dalam hal ini stress muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal.¹⁷

¹⁵ Tristiardi A Ardani, Sholichatun, Yulia Rahayu, Iin Tri, *Psikologi Klinis*, Graha Ilmu: Yogyakarta (2007), hlm 37.

¹⁶ Fitri DK, Rihadini, Rakhmawatie MD. Perbedaan Kejadian Stres Antara Remaja Putra dan Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari Klaten. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*. 2012;1(1): 54-60.

¹⁷ Rahmi Lubis, etc., “*COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA*”, (*Jurnal DIVERSITA* Volume 1, Nomor 2, Desember 2015), 49.

Maka dari itu, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki cara tersendiri untuk mengatasi gangguan-gangguan tersebut. Dengan kemampuan yang ada didalam diri, mahasiswa memiliki tahapan tersendiri dalam mengatasi gangguan-gangguan yang dimiliki, maka secara perlahan gangguan tersebut akan terobati sedikit demi sedikit. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu Mahasiswa Universitas Swasta di Nganjuk, ia mengaku mengalami gangguan tidur atau insomnia yang cukup mengganggu aktivitas sehari-harinya dengan jenis *clycical* insomnia dikarenakan durasi rentang waktu yang terjadi sudah berjalan sekitar 4 bulan.¹⁸ Dan juga berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa Universitas swasta di Bandung, ia mengaku mengalami insomnia yang juga mengganggu aktivitasnya dengan jenis *cronic* insomnia.¹⁹ Faktor-faktor yang menyebabkan insomnia salah satunya adalah sakit fisik, lingkungan, penyakit mental, dan juga mengenai faktor tingkah laku. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi siklus tidur dan menjadi penghambat terealisasinya tidur secara nyaman.²⁰

Penyebab subjek I mengalami insomnia berdasarkan yang dipaparkannya karena ia merasa kelelahan secara fisik dan pikiran sehingga menyebabkan ia mengalami kesulitan tidur yang cukup parah, ia merasa gelisah yang berkecamuk dan subjek sendiri tidak dapat mendeskripsikannya dengan pasti perasaan yang ia rasakan saat mengalami kesulitan tidur. Subjek mengalami gangguan tidur sejak ia berkuliah sambil bekerja sekitar 8 bulan yang lalu, namun muncul kembali beberapa bulan belakangan ini, dan durasi tidur yang miliki oleh subjek dalam satu malam adalah 4-5 jam per hari.²¹

¹⁸ Hasil wawancara yang dilakukan pada 12 Februari 2023.

¹⁹ Hasil wawancara yang dilakukan pada 15 Maret 2023.

²⁰ Moch. Cahyo Putro R dan Tamsil Muis, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa Kelas VIII A di SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo", (Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling. Volume 01 Nomor 01: Tahun 2013), 5.

²¹ Hasil wawancara yang dilakukan pada 12 Februari 2023.

Gangguan insomnia tersebut diakibatkan karena ia merasa cemas, gelisah dan juga kelelahan secara fisik yang diakibatkan ia menjalani perkuliahan dengan rutinitasnya yang juga berkerja, total durasi tidur yang kurang, dan sering terbangun ditengah malam. Karena hal-hal tersebut menjadi faktor stressor pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon dengan sulit tidur atau gangguan tidur yang berupa insomnia.

22

Sedangkan, penyebab subjek II mengalami insomnia karena ia memiliki aktivitas yang sangat padat dalam kesehariannya, ia menjadi seorang mahasiswa juga menjadi seorang ketua dalam salah satu ekstrakurikuler yang ada di kampusnya, dan posisi itu mengharuskannya untuk berpikir keras bagaimana agar ekstrakurikuler yang di pimpin olehnya saat ini bisa berkembang dan menghasilkan prestasi yang membanggakan. Ia mengaku, sudah lama mengalami masalah gangguan tidur, yang bahkan mengharuskan dirinya untuk berobat kesalah satu psikiater untuk bisa mendapatkan obat yang bisa membuatnya tidur lebih lama dibandingkan biasanya. Menurutnya, mengalami gangguan tidur sudah menjadi aktivitasnya dalam sehari-hari dengan durasi tidur yang singkat dalam satu malam hanya 3-4 jam perhari.²³

Individu tanpa disadari, dapat menyembuhkan atau mengobati segala sesuatu yang menyangkut penyakit psikis atau hal-hal yang mengganggu individu itu sendiri. Semua hal tersebut bergantung kepada keinginan, niat dan keinginan juga usaha yang dilakukan untuk mengobati ataupun menyembuhkan gejala-gejala gangguan yang dirasakan oleh individu tersebut. Maka dari itu, diperlukan adanya usaha yang besar dalam memberikan penyembuhan dalam dirinya sendiri untuk mengatasi segala masalah yang ada dalam dirinya. Perbaikan pada diri ditujukan untuk melepaskan ekspresi yang

²² Hasil wawancara yang dilakukan pada 12 Februari 2023.

²³ Hasil wawancara yang dilakukan pada 15 Maret 2023.

tertunda, kemarahan yang tertunda, dan bahkan kenangan buruk yang telah lama disimpan sejak lama dan mengganggu pikiran.²⁴

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Penderita Insomnia.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti memfokuskan pada permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa penderita insomnia?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa untuk menghadapi insomnia yang dimilikinya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis dan teoritis:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu psikologi klinis dan juga menambah wawasan terhadap mahasiswa penderita insomnia dengan salah satu cara melakukan *coping stress* yang dapat diupayakan menjadi suatu cara gangguan tidur atau insomnia datang, diharapkan mereka dapat melakukan upaya penyembuhan pada dirinya sendiri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Sebagai salah satu refensi untuk memperbaiki pola tidur yang dapat diterapkan pada diri sendiri dan bisa dilakukan sehari-hari.

²⁴Diana Rahmasari. *SELF HEALING IS KNOWING YOUR OWN SELF*. Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS, 2020, 4.

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu bahan informasi dan edukasi yang memungkinkan mahasiswa untuk mengatasi dan mengobati gangguan tidur.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang strategi *coping stress* atau insomnia.

E. Penegasan Istilah

Berikut ini ulasan istilah-istilah yang berkaitan dengan konsep yang terdapat dalam skripsi ini untuk menghindari pemahaman yang kurang jelas, yaitu:

1. *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres. Strategi *coping* merupakan upaya mental atau perilaku dalam menguasai, mentoleransi atau mengurangi efek dari suatu situasi atau suatu kejadian yang penuh dengan tekanan.²⁵
2. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan kualitas dan kuantitas tidur. Insomnia adalah suatu kondisi yang terlihat pada orang dengan kesulitan kronis untuk tertidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur pendek atau gelisah.²⁶

F. Telaah Pustaka

1. Penelitian oleh Juli Andriyani pada 2019 dengan judul “STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 3 orang, metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Alat ukur untuk mengukur insomnia menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi dari *Pittsburgh Insomnia Rating Scale*

²⁵Smeets B, Psikologi Kesehatan (Terjemahan). Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia, 1994, hlm 143.

²⁶Colleen Ehrnstrom dan Alisa L. Brosse, *End The Insomnia Struggle*, Canada: Raincoast Books, 2016, 30.

(PSQI). Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan strategi *coping stress* dalam mengatasi masalah-masalah psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 dan 3 responden mengetahui bahwa sumber stressor mereka adalah karena sulitnya membagi waktu antara kuliah, kerja dan juga beristirahat. Sedangkan untuk responden 2 ia tidak memiliki pilihan lain karena ia merupakan tulang punggung keluarga tetapi ia juga ingin mengenyam pendidikan yang lebih tinggi. Strategi *coping* yang dilakukan semua responden adalah menggunakan strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan. Persamaan dalam penelitian yang dilakukan adalah sama-sama menggunakan teknik *purposive sampling* dan menggunakan skala PSQI. Sedangkan perbedaannya adalah dalam jumlah subjek penelitian 3 orang.²⁷

2. Penelitian oleh Rahmi Lubis, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, Diah Syahfitri pada 2015 dengan judul “*COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA*”. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja. Responden penelitian adalah 5 orang mahasiswa yang bekerja. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari kelima responden diketahui bahwa sumber stres adalah sulit membagi waktu dengan banyaknya tugas yang diberikan, beban tugas dan jadwal yang bertabrakan, dan tidak mudah mendapat izin di dalam pekerjaan. Pada responden 2 dan 5, keluarga kurang mendukungnya sedangkan responden 4, rekan kerja yang tidak mendukung. Responden 5, terdapat kendala transportasi. Adapun strategi *coping* yang dilakukan kelima responden adalah bersikap terbuka dengan rekan terdekat dan juga keluarga,

²⁷ Juli Andriyani, “Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problematika Psikologis”, (*JURNAL AT-TAUJIH*: Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/6527>)

asertif kepada atasan, dan mencoba melihat masalah secara lebih positif. Pada responden 2 juga melakukan hobi bersama teman dan tidak menunda mengerjakan tugas. Pada responden 3 melakukan antisipasi dengan membolos kuliah dan membuat prioritas. Pada responden 4, berusaha menghindari masalah dengan tidur, berserah diri pada Tuhan, dan menerima nasehat dari orang lain. Sedangkan pada responden 5, mencoba bersyukur dan mengendalikan emosinya. Dapat dilihat pada responden 1 dan 3, mereka memiliki rekan kerja dan keluarga yang begitu mendukung mereka sehingga mereka dapat menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi. Persamaan dalam penelitian ini adalah dalam penggunaan teknik pengumpulan data yaitu dengan wawancara dan observasi. Sedangkan perbedaannya adalah yaitu dalam jumlah subjek.²⁸

3. Penelitian oleh Siti Maryam pada tahun 2017 dengan judul “Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya”. Strategi coping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (resources) yang dimiliki. Sumberdaya coping yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi coping yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Tujuan dari artikel ini adalah untuk melihat beberapa jenis strategi coping yang dikemukakan oleh beberapa ahli, yaitu Stuart dan Sundeen (1991), Lazarus dan Folkman (1984), dan Friedman (1998). Metode yang dilakukan adalah kajian pustaka dari beberapa literatur terkait. Hasil yang diperoleh bahwa dari beberapa teori yang disampaikan oleh beberapa ahli, strategi coping yang dilakukan individu dapat berupa coping yang berpusat pada masalah (*problem focused form of*

²⁸ Rahmi Lubis, etc., “*COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA*”, (*Jurnal DIVERSITA* Volume 1, Nomor 2, Desember 2015).
https://www.academia.edu/34769936/COPING_STRESS_PADA_MAHASISWA YANG BEKERJA

coping mechanism/direct action) dan coping yang berpusat pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*).²⁹

4. Penelitian oleh Zuriati Rahmi dan Kuntarti pada tahun 2016 dengan judul “MASALAH TIDUR DAN STRATEGI KOPING PADA PERAWAT DI RAWAT INAP”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran masalah tidur dan strategi coping perawat dalam mengatasi masalah tidurnya. Penelitian deskriptif ini dilakukan dengan melibatkan 106 perawat rawat inap yang dipilih dengan cluster proportional sampling di salah satu Rumah Sakit di Jakarta. Modifikasi *Specialised Centres of Research Sleep Questionnaire* yang digunakan untuk mengukur masalah tidur, sedangkan mekanisme coping perawat diukur dengan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat yang bekerja pada unit rawat inap mengalami masalah tidur seperti insomnia (30,2%), sleep apnea (14,2%), restless legs syndrome (10,4%), dan narkolepsi (10,4%). Perawat yang mengatasi masalah tidur dengan coping adaptif sebanyak 50,9%. Pengaturan jadwal shift yang tepat, pengawasan terhadap pelaksanaan jadwal, dan pemilihan coping yang adaptif diharapkan dapat menurunkan prevalensi masalah tidur pada perawat. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai coping stress. Sedangkan perbedaannya terletak pada jumlah subjek dan kuesioner yang digunakan dalam pengukuran tingkat insomnia yang dimiliki oleh subjek.³⁰
5. Penelitian oleh Merlyn Priscilla dan Yoanita Widjaja pada tahun 2020 dengan judul “Gambaran pemilihan strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara”. Studi ini bertujuan untuk mengetahui

²⁹ Siti Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya”, (*Jurnal Konseling Andi Matappa*: Volume 1 Nomor 2), Agustus 2017. <https://media.neliti.com/media/publications/177181-ID-strategi-coping-teori-dan-sumberdayanya.pdf>

³⁰ Zuriati Rahmi dan Kuntarti, “Masalah tidur dan Strategi coping Pada Perawat di Rawat Inap”, (*Jurnal Keperawatan Indonesia*: Volume 19 No. 1), Maret 2016. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/428>

gambaran strategi coping terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara agar mereka lebih memahami manfaatnya dalam penanganan stres. Studi ini bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden studi sebanyak 184 mahasiswa Angkatan 2017 yang mengikuti blok Ilmu Kesehatan Masyarakat. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *ways of coping* dan kuesioner lainnya untuk menilai faktor – faktor terkait. Hasil studi menunjukkan bahwa strategi coping yang paling sering digunakan oleh mahasiswa FK yaitu *accepting responsibility* (48,4%), sedangkan yang paling sedikit, yaitu *confrontive coping* (1,6%). Hal ini sesuai dengan dimensi budaya yang ada di Indonesia, yaitu *feminity* dan *restraint*. Seseorang dengan usia, kepribadian, dan status ekonomi yang berbeda dapat memilih strategi coping yang berbeda pula, namun tidak tergantung dengan jenis kelamin. Hasil studi ini memberikan informasi bagi responden dan institusi mengenai pentingnya pemilihan strategi *coping* dalam mengatasi stres, agar dapat mengambil langkah selanjutnya yang berdampak positif.³¹

³¹ Merlyn Priscilla dan Yoanita Widjaja, “Gambaran pemilihan strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara”, (*Tarumanagara Medical Journal Vol. 2, No. 1*), April 2020. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/7848>