

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia membutuhkan tidur tidak terkecuali mahasiswa, karena tidur merupakan bagian penting dalam hidup. Tidur juga merupakan kebutuhan primer yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Upaya apapun yang dilakukan mahasiswa untuk bertahan tidak tidur akan bertahan dalam waktu yang terbatas, dan pada akhirnya mahasiswa tersebut akan tertidur juga karena dengan tidak tidur mahasiswa dapat mengalami halusinasi dan permasalahan konsentrasi. Tidur bukan sekedar respon terhadap kebutuhan fisiologis tetapi juga dibutuhkan untuk menjaga fungsi otak agar tetap berfungsi normal (Carlos, 2002). Selain itu tidur juga dibutuhkan untuk memperbaharui fungsi fisik dan fungsi mental mahasiswa 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. Mahasiswa yang kurang tidur selama beberapa hari, cenderung menjadi kurang efisien dalam melakukan kegiatannya, kesulitan untuk berkonsentrasi, dan menjadi mudah marah (Thompson, 1985).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, setiap mahasiswa 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 (*Rapid Eye Movemant*) tanpa atonia, mengompol, berjalan dalam keadaan tidur, dan *night terrors* (Carlos, 2002). Melihat pentingnya tidur pada mahasiswa, peneliti akan mengangkat topik mengenai masalah gangguan pemenuhan kebutuhan akan tidur, dan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang akan dibahas adalah insomnia pada mahasiswa.

Insomnia didefenisikan sebagai kesulitan untuk jatuh tidur dan mempertahankan tidur, atau bangun lebih dini (Bixer, Kales, Soldatos, Kales, Healey, dalam Lichstein dan Morin, 2000). Waktu tidur malam (pada mahasiswa yang tergolong dewasa dan juga remaja akhir) yang seharusnya 7 jam, menjadi tidak dapat terpenuhi karena mengalami insomnia. Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Japardi (2002), menemukan bahwa hampir semua orang pernah mengalami insomnia selama masa hidupnya.

Mahasiswa UIN Suska Riau memiliki insomnia yang tinggi dilihat dari penelitian yang dilakukan Septiani (2016) menyatakan bahwa mahasiswa UIN suska riau memiliki insomnia yang tinggi dengan persentase insomnia yaitu 49,75% dari lima kategorisasi yang dianalisis dalam penelitian tersebut dengan jumlah subjek 392 subjek. Ini menfindikasikan bahwa banyak mahasiswa UIN Suska Riau yang mengalami insomnia disebabkan oleh beberapa faktor tertentu diantara nya adalah kecemasan dan stres.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atau menghambat aktivitas ARAS yang berada di otak. Jika ARAS mengingkat akan menyebabkan tidur berkurang (Schatzberg & Nemeroff, 2004). ARAS akan meningkat pada orang yang mengalami kecemasan, sehingga dapat mengganggu kerja pusat, yang menyebabkan terjadinya insomnia pada seseorang. Inilah gambaran yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia yang dipengaruhi oleh kecemasan.

Singer (1980) menyatakan bahwa kecemasan merujuk pada suatu kecenderungan untuk mempersiapkan 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 ujian, salah satu ujian wajib yang harus dilewati mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana dan lulus dari universitas adalah ujian *munaqasyah* atau ujian skripsi.

Ujian *munaqasyah* menjadi ujian terakhir yang dilaksanakan mahasiswa sebagai seorang penuntut ilmu di UIN Suska Riau. Sebagai ujian akhir tentu saja *munaqasyah* memiliki standar penilaian yang tinggi dikarenakan hasil dari ujian *munaqasyah* adalah menciptakan seorang sarjana yang harus mempuni dibidangnya. Tentu hal tersebut menjadi *momok* yang menakutkan bagi mahasiswa. Berbagai pikiran negatif tentang kegagalan dalam ujian *munaqasyah* menjadi salah satu pencetus kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* pada mahasiswa.

Persepsi dan reaksi mahasiswa sebelum dan saat ujian juga dapat menyebabkan memunculnya kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah*. Mealey & Host (dalam Cizek & Burg, 2006) menyatakan ada 3 kategori utama mahasiswa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menjadi tekanan tersendiri yang dirasakan mahasiswa. Tekanan tersebut karena keinginan mahasiswa untuk lulus dari universitas dan menghindari kegagalan.

Keinginan untuk lulus dapat menimbulkan kecemasan ketika menghadapi ujian *munaqasyah*. Kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* adalah perasaan cemas yang berlebihan mengenai sebuah ujian atau mengenai penilaian secara menyeluruh (Ormrod, 2006). Menurut Rost (dalam Rost & Schermer, 1989) kecemasan menghadapi ujian berkaitan dengan situasi atau kondisi yang berhubungan dengan latihan, belajar, dan performa dalam pengertian luas.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh tim karya tulis ilmiah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang (2005) diketahui bahwa 46,15% subyek mengalami cemas ringan, 19,23% subyek mengalami cemas sedang, 34,62% subyek mengalami cemas berat. Meskipun dilihat dari sisi kedokteran, namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu mengalami kecemasan ketika masa ujian. Dalam penelitian ini, indikator kecemasan dilihat dari jumlah leukosit ketika mahasiswa mengerjakan ujian, karena penelitian tersebut berdasarkan landasan teori kedokteran. Juga, penelitian yang dilakukan oleh Trisandhya (2005) yang menemukan bahwa beberapa dari mahasiswa mengaku mereka mengalami insomnia 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 psikomatis mahasiswa dan tidak spesifik pada insomnia.

Penelitian mengenai insomnia 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 kecemasan, senang, takut. Perbedaan yang dirasakan antar individu tersebut, tidak ditelaah dalam penelitian Munthe dan Iskandar (1985) diatas.

Penelitian tentang insomnia yang dilaksanakan oleh Imadudin (2012) berjudul *prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam negeri angkatan 2011 pada tahun 2012*, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan insomnia, mahasiswa yang mengeluh insomnia juga di diagnosis dengan gangguan kecemasan dan depresi. Bercermin dari penelitian yang dilakukan oleh Imadudin (2012) maka insomnia yang terjadi pada mahasiswa ada hubungannya dengan kecemasan yang dialami mahasiswa. Tekanan yang tinggi pada mahasiswa menjadi salah satu penyebab insomnia yang dialami mahasiswa.

Banyak yang membuat universitas sebagai tempat alami berkembangnya insomnia di saat mahasiswa sedang menghadapi ujian *munaqasyah*. Mahasiswa yang menghadapi ujian *munaqasyah* merupakan individu yang sedang mempertahankan eksistensinya, perasaan tersebut salah satu penyebab insomnia pada mahasiswa yang menghadapi *munaqasyah*, perasaan gagal dalam ujian dan perasaan ingin lulus dari universitas menjadi pencetus insomnia yang dialami mahasiswa UIN Suska Riau, pernyataan peneliti memperkuat argumen Rowley (2005) yang menyatakan bahwa insomnia terjadi pada mahasiswa yang berada

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada masa remaja akhir dan masa dewasa awal yang sedang menghadapi tekanan dalam bentuk penerimaan diri di lingkungan dan pembuktian ke eksistensian diri didalam lingkungan nya.

Melihat fenomena yang terjadi di atas menarik untuk diangkat dan diteliti, terutama kaitan antara insomnia dengan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah*. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti apakah insomnia yang dialami mahasiswa berhubungan dengan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* yang dialami mahasiswa. Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai penjelasan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dan insomnia akan dijelaskan pada bab selanjutnya.

B. Rumusan Masalah

Untuk mengkaji lebih jauh permasalahan di atas, maka dirumuskan permasalahan “Apakah ada hubungan antara kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, sejauh ini belum ada dilakukan penelitian mengenai hubungan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa di fakultas Psikologi UIN Suska

Riau. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Insanul Fikri (2011) dalam judul penelitian hubungan insomnia dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi insomnia yang di derita mahasiswa maka akan semakin rendah prestasi belajar yang mereka peroleh, dan sebaliknya semakin rendah insomnia di derita mahasiswa maka semakin tinggi prestasi yang mereka peroleh. Insomnia di pengaruhi oleh pola tidur yang tidak baik dan pola perilaku yang disebabkan oleh kecemasan dan depresi menjelang ujian (Fikri, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Imadudin (2012) tentang prevalensi insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2011 pada Tahun 2012 diteliti, berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa prevalensi insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2011 pada tahun 2012 adalah 49,4%. Faktor resiko yang mempengaruhi insomnia adalah kecemasan, depresi, jenis kelamin dan konsumsi kopi.

Penelitian selanjutnya dari Adeleyna (2008) dengan judul besar penelitian yaitu “Analisis Insomnia pada Mahasiswa dengan pengaruh model kecemasan tes”, menemukan bahwa model yang diajukan peneliti tidak sesuai atau tidak cocok dengan data yang diperoleh dari mahasiswa. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kecemasan tes tidak mempengaruhi mahasiswa mengalami insomnia. Jumlah sampel yang hanya 167, merupakan jumlah sampel yang kurang untuk penelitian dengan menggunakan *structural equation modeling* (SEM). Pada penelitian yang dilakuakan oleh Adeleyna (2008) menggunakan SEM dengan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

analisis GOF (*Goodness of Fit*), penelitian dengan analisis GOF diharapkan memiliki sampel yang lebih dari 200. Seperti menurut Hoelter (Adeleyna, 2008) mengusulkan bahwa $CN \geq 200$ merupakan indikasi bahwa sebuah kecocokan yang baik atau memuaskan dicapai.

Berdasarkan uraian-uraian tentang penelitian yang dilakukan sebelumnya, terdapat persamaan penulis dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama membahas tentang kecemasan dan insomnia. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian yaitu pada mahasiswa yang menghadapi ujian *munaqasyah*. Dalam penelitian ini penulis ingin melihat bagaimana hubungan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat, yaitu manfaat secara ilmiah dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu Psikologi khususnya Psikologi Klinis tentang dinamika hubungan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa.
- b. Sebagai informasi yang bermanfaat penelitian ini dapat dijumpalkan oleh psikologi pendidikan di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

- c. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk peneliti lain sebagai sumber data bagi peneliti selanjutnya, untuk membuktikan bahwa adanya hubungan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa.
- d. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mahasiswa sebagai refleksi bahwa kecemasan menghadapi *munaqasyah* semester akan menyebabkan dampak yang signifikan terhadap insomnia sehingga diharapkan mahasiswa menyiapkan diri jauh hari sebelum ujian dilaksanakan untuk menimalisir kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah*.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.