

## BAB II

### TINJAUAN TEORI

#### A. Insomnia

##### 1. Pengertian Insomnia

Menurut DSM IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*, 2000), Insomnia adalah kesulitan individu dalam memulai, mempertahankan dan merasakan kualitas tidur yang buruk. Nevid (2003) menyatakan insomnia sendiri berasal dari kata *In* artinya tidak, dan *Somnus* yang berarti tidur. Selanjutnya Nevid menjelaskan insomnia mempunyai karakteristik kesulitan berulang untuk tidur atau untuk tetap tidur, gangguan tidur tersebut mengakibatkan rasa lelah di siang hari dan menyebabkan timbulnya tingkat stress pribadi yang signifikan atau kesulitan untuk tertidur, tetap tidur, atau mengalami tidur yang membuat orang merasa segar dan berenergi.

Di dalam buku "*Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ III*" (2001) juga menjelaskan bahwa insomnia adalah suatu kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas yang berlangsung untuk suatu kurun waktu tertentu. Sedangkan Joewana (1988) mengatakan bahwa insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak dapat tidur seperti yang diharapkan.

Menurut Alimul (2006), insomnia suatu keadaan ketidakmampuan mendapat tidur yang baik, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Sedangkan menurut Pinel (2012), insomnia adalah semua gangguan menginisiasi dan mempertahankan tidur.

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.



g. Fungsi fisik dan mental disiang hari

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Insomnia

Menurut Alimul (2006), ada beberapa penyebab insomnia sebagai berikut:

#### a. Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang memperbesar kebutuhan tidur, misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi (infeksi limpa) akan memerlukan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasi kelelahan. Banyak juga keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

#### b. Kelelahan dan keletihan

Kelelahan akibat aktifitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktifitas dan mencapai kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek.

Menurut Mubarak (2007) penyebab insomnia dibagi kedalam tujuh bagian yaitu:

#### a. Penyakit

Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal, namun demikian keadaan sakit juga bisa menjadikan seseorang kurang tidur atau tidak dapat tidur, seperti asma, *bronchitis*, asam lambung, penyakit *kardiovaskuler*, dan penyakit persarafan.

#### b. Lingkungan

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.

Seseorang yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana seperti seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya.

c. Motivasi

Motivasi dapat mempengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk terbangun dan waspada menahan kantuk.

d. Kelelahan

Apabila mengalami kelelahan dapat memperpendek periode pertama tahap REM.

e. Kecemasan

Pada keadaan cemas, seseorang mungkin meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidur.

f. Alkohol

Alkohol menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat mengakibatkan insomnia dan lekas marah.

g. Obat-obatan

Beberapa jenis obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain adalah:

- 1) *Diuretic*: menyebabkan insomnia
- 2) Anti Depresan : supresi REM
- 3) Kafein : meningkatkan saraf simpatis
- 4) *Beta Blokeer* : menimbulkan insomnia
- 5) Narkotika : mensupresi REM

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.

Menurut Bodytalk (2008) ada beberapa penyebab insomnia, yaitu:

- a. Penderita insomnia biasa disebabkan oleh persoalan medis atau kondisi psikologi misalnya akibat stress atau gaya hidup seperti mengkonsumsi alkohol atau kopi dan kebanyakan merokok.
- b. Kejadian yang menyebabkan stres dan trauma pada seseorang yang dibiarkan yang akan menimbulkan gangguan jiwa ringan sampai berat dan akhirnya menyebabkan insomnia sekunder, seperti mengalami permasalahan lingkungan kerja, permasalahan lingkungan keluarga dan permasalahan lingkungan.
- c. Faktor psikologis atau depresi bisa juga disebabkan oleh minuman keras atau minuman yang mengandung kafein dan penyakit serta penggunaan obat penenang dalam waktu lama. Faktor psikologis atau depresi disebut juga dengan insomnia kompleks, itu apa bila seseorang terserang insomnia.
- d. Penggunaan komputer dalam waktu lama juga bias menyebabkan insomnia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ada beberapa hal yang menyebabkan insomnia antaranya kondisi psikologis misalnya kecemasan, stres, kelelahan, kafein, alkohol, obat-obatan, dan penyakit yang diderita.

## **B. Kecemasan Menghadapi Ujian *Munaqasyah***

### **1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian *Munaqasyah***

Speilberger dan Sarason (dalam Zhang & Hederson, 2014) mendefenisikan kecemasan menghadapi ujian sebagai situasi spesifik yang mengacu pada kecemasan yang dialami selama ujian. Secara terpisah, Serason (dalam Ali & Mohsin, 2013) merujuk kecemasan menghadapi ujian sebagai bagian dari variabel

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.

kepribadian yang dipelajari secara luas karena hal ini menunjukkan ukuran dari arti penting personal yang didefinisikan dari situasi mengancam dimana individu tersebut dievaluasi.

Sejalan dengan Speilberger dan Sarason, Duesek (dalam Ali & Mohsin, 2013) mendefenisikan kecemasan menghadapi ujian sebagai keadaan emosional dengan mengalami respon psikologis dan perilaku yang muncul beriringan, dan terjadi pada situasi ujian formal atau situasi ujian lainnya. Cizek dan Burg (2006) juga menyatakan hal yang senada bahwa kecemasan menghadapi ujian merupakan sekumpulan respon pada saat evaluasi. Respin yang muncul bermacam-macam, diantaranya respon fisiologis, seperti napas yang cepat, mengeluarkan keringat, atau jantung yang berdebar kencang. Ada juga resmpin perilaku, tidak tenang, gelisah, dan berbicara terbata-bata. Hong (dalam Ali & Mohsin, 2013) menambahkan keceamsan menghadapi ujian sebagai multidimensi yang kompleks yang melibatkan reaksi kognitif, psikologis, dan perilaku pada situasi evaluatif.

Kecemasan menghadapi ujian adalah perasaan cemas yang berlebihan mengenai sebuah ujian atau mengenai penilaian secara menyeluruh (Ormrod, 2008). Selanjutnya Ormrod menyatakan bahwa kecemasan menghadapi ujian terjadi pada siswa-siswa yang peduli terutama dengan aspek hasil ujian, dan khawatir bahwa mereka akan terlihat “bodoh” atau tidak mampu di mata orang lain (misalnya dosen atau teman sekelas).

Kecemasan menghadapi ujian yang dialami seorang mahasiswa terhadap ujian, disebabkan karena situasi evaluatif dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam dan menegangkan (dalam Fausiah dan Widury, 2006).

#### 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.

Menurut Davidoff (1991), kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa saat ujian merupakan ketidakmampuan mereka untuk dapat mengingat pelajaran apapun yang sudah di pelajari sebelumnya, memiliki hambatan untuk mengingat atau mengulangi kembali apa yang telah di pelajari.

Ujian *munaqasyah* adalah suatu bentuk ujian secara lisan oleh tim penguji yang harus diikuti oleh seluruh mahasiswa program sarjana untuk mempertanggungjawabkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan ditulis dalam bentuk skripsi (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2012).

Dari beberapa defenisi kecemasan menghadapi ujian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* adalah kecemasan yang tampak sebagai respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari situasi yang evaluatif dimana individu mempertahankan penelitian nya yang berupa skripsi sebagai salah satu syarat lulus untuk mendapatkan gelar sarjana.

## 2. Komponen Kecemasan Menghadapi Ujian *Munaqasyah*

Pada penelitian ini, komponen kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* menggunakan komponen kecemasan dari Sarason (1984), yang dimodifikasi dengan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah*, yaitu:

### a. *Tension* (Ketegangan)

Individu yang mengalami kecemasan menghadapi ujian biasanya mudah lupa dengan materi terkait ujian yang sedang dilaksanakan saat berada di situasi yang menegangkan. Ketegangan berupa rasa tertekan dan gelisah sebelum ujian (Sarason, 1984).

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.

b. *Worry* (Kekhawatiran)

*Worry* (kekhawatiran) merupakan aktifitas kognitif yang ditandai dengan keasyikan, depresi, dan focus kepada konsekuensi dari kinerja yang buruk. Hal ini akan mengganggu kinerja pada tugas-tugas yang rumit ketika dimensi evaluasional ditekankan. Pada kondisi netral, kekhawatiran akan berkurang, bahkan tidak ada sama sekali (Sarason, 1984).

Individu yang menggambarkan dirinya sebagai seorang yang mudah khawatir bisa saja tidak mengambil langkah awal yang positif untuk menghadapi stres dan kekhawatirannya tersebut. Bahkan individu akan menciptakan pemikiran fiktif dan membesar-besarkan kekhawatirannya. Dari pada focus pada tugas yang sedang dikerjakan, individu yang mengalami kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* lebih fokus pada implikasi dan konsekuensi dari kegagalan. Individu yang merasa khawatir cenderung mempersulit situasi yang menantang. Hal ini tidak membantu dalam penanganan, bahkan memperburuk atau menambah stres (Sarason, 1984).

c. *Test-Irrelevant Thinking* (Pemikiran yang tidak relevan terkait tes)

Pemikiran yang tidak relevan terkait tes yaitu pemikiran yang tidak terkait dengan tes yang sedang dilaksanakan dan berfokus kepada kegelisahan personal. Individu yang mengalami kecemasan yang tinggi saat menghadapi ujian akan membuat banyak komentar yang tidak relevan dari pada individu yang mengalami kecemasan yang rendah saat menghadapi ujian yang lebih disibukkan dengan kinerjanya; merasa kurang percaya diri dalam membuat penilaian; dan rendahnya aspirasi untuk diri sendiri (Sarason, 1984).

## 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.

#### d. *Bodily Reaction* (Reaksi Tubuh)

Reaksi tubuh merupakan reaksi yang tidak biasa pada tubuh yang muncul pada saat mengikuti tes. Reaksi tubuh yang muncul karena merasa cemas berupa sakit kepala ketika mengikuti tes yang penting, perut menjadi tidak enak sebelum ujian, dan jantung berdetak lebih kencang (Sarason, 1984).

Reaksi tubuh dan ketegangan menggambarkan sifat dari keceemasan menghadapi ujian yang sejalan dengan aspek emosional (afektif) dari kecemasan. Sedangkan, kekhawatiran dan pemikiran yang tidak relevan terkait tes sejalan dengan aspek kognitif dari kecemasan menghadapi ujian (Zeidner & Matthews, 2010).

### C. Kerangka Pemikiran

Seseorang yang mengalami insomnia biasanya mengalami kesulitan tidur pada waktu malam hari, terbangun terlalu awal dipagi hari dan tidak bisa untuk tidur kembali dan juga sering terbangun di malam hari. Seseorang yang mengalami insomnia sering kali merasa tidak segar disaat bangun dari tidur, selain itu penderita insomnia juga tidak bisa tidur disaat tubuhnya merasa capek dan juga sulit untuk berkonsentrasi (Bodytalk, 2000). Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak dapat tidur seperti yang diharapkan (Joewana, 1988).

Bagi sebagian orang permasalahan insomnia sering terjadi dan para penderitanya tidak mengetahui apa penyebabnya (Green, 2012). Insomnia merupakan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan kualitas tidur. Terjaga adalah insomnia yang disebabkan oleh situasi tertentu sehingga menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur. Penyebab insomnia diantaranya bisa karena gangguan fisik

## 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 karena faktor mental seperti perasaan gundah, gelisah, ataupun cemas. Insomnia pada mahasiswa ditemukan sekitar 64% dengan tipe gangguan paling sering adalah gangguan memulai dan mempertahankan tidur (Natalia, 2010). Menurut *data Of Sleep Disorder*, beberapa penyebab insomnia adalah penyakit asma (61%-74%), kecemasan (65%), gangguan pusat pernapasan (40%-50%), kram kaki malam hari (16%), sindrom kaki gelisah (5%-15%), demensia (5%), dan gangguan perubahan jadwal kerja (2%-5%) (dalam Alawiyah, 2009). Dari data tersebut, kecemasan merupakan salah satu penyebab terbanyak yang membuat individu mengalami insomnia.

Kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan (Calhoun & Acocella, 1995). Kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu, sehingga kecemasan juga dapat meningkatkan kesiapan diri seseorang dalam menghadapi sesuatu tantangan (Satiadarma, 2001). Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam.

Kecemasan dapat meningkatkan kadar norepinefrin darah melalui stimulasi sistem syaraf simpatis. Otak merespon cemas dan mempersiapkan tubuh untuk diam dan menerima secara pasif situasi atau menghindari (dikenal sebagai respon '*flight or flight*'). Jika cemas tidak segera dikendalikan, level hormon kortisol dan *adrenaline* akan terus meningkat, sehingga sulit untuk menenangkan diri menjelang tidur yang dapat memberi dampak negatif terhadap pola tidur (Green, 2012).



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.

fisiologis, perasaan tegang, takut, terancam, dan tidak menyenangkan dan mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi yang berkaitan dengan kegagalan dalam menghadapi ujian *munaqasyah*. Kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* adalah perasaan cemas yang berlebihan mengenai ujian atau mengenai penilaian secara menyeluruh (Ormrod, 2008).

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* berhubungan dengan insomnia yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

#### D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.