

Efektivitas Teknik Mindfulness Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa

Sulastri, Nurul kamila, Ira rahmawati
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Corresponding email: sulastri442004@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Mindfulness
Mengatasi
Insomnia
Pada mahasiswa

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti efektivitas teknik mindfulness dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa menggunakan metode one grup pengukuran. Participants dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah pasca test pemberian perlakuan, yang dilakukan dalam bentuk tontonan video tentang cara mengatasi insomnia. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan positif dalam gejala insomnia setelah tontonan video, yang ditunjukkan oleh pengurangan gejala insomnia pada skala 11 item. Hal ini menunjukkan bahwa teknik mindfulness dapat berperan dalam mengurangi insomnia pada mahasiswa. Penelitian ini menyumbang kepada pengembangan pengetahuan mengenai efektivitas teknik mindfulness dalam mengatasi insomnia dan mendukung penggunaan teknik ini sebagai alternatif terapi non-farmakologi untuk mengatasi insomnia.

Pendahuluan

Tidur itu sendiri adalah kebutuhan dasar setiap makhluk hidup terkhususnya manusia. Normalnya durasi tidur pada manusia berlangsung selama 7-8 jam dalam sehari (Barlow & Durand, 2015). Fungsi tidur adalah membantu memulihkan fungsi restoratif bagi tubuh sehingga apabila tidak terlaksana dapat memberikan dampak negatif yaitu mengalami gangguan tidur (Nevid et al., 2018). Namun demikian, untuk dapat tidur secara normal terkadang beberapa individu mengalami kendala sehingga tetap terjaga hingga larut. Kondisi kesulitan tidur dan tetap terjaga hingga larut tersebut dapat disebut dengan insomnia. Insomnia.

Insomniadisebut juga sebagai Agrypnia oleh American Psychological Association (2015), adalah kekurangan dalam memulai atau mempertahankan tidur yang restoratif, yang dapat menyebabkan kelelahan yang parah atau terus-menerus menyebabkan tekanan yang signifikan klinis. Susanti (2015) menjelaskan bahwa insomnia merupakan persepsi tidak adekuat tentang kualitas tidur dan merupakan keluhan paling sering dialami dari gangguan tidur. Nashori & Wulandari (2017) menambahkan bahwa kualitas tidur dapat digunakan sebagai tolak ukur individu mengalami tidur yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran atau tidak saat terbangun. Insomnia dapat ditegakkan apabila terdapat 1 atau lebih keluhan seperti yang terdapat pada ICSD-2, yaitu: kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun dari tidur, bangun terlalu

dini hari dan sulit untuk tidur kembali, tidur dengan kualitas yang buruk. Terdapat tambahan dalam ICSD-3, yaitu: durasi keluhan berlangsung selama 3 bulan, dan kriteria frekuensi terjadi kurang lebih 3 kali dalam seminggu. Insomnia merupakan gangguan tidur paling umum yang di alami oleh sebagian besar manusia di dunia. Insomnia dapat terjadi akibat otak yang memiliki struktur dan fungsi untuk mengatur tidur terganggu oleh stres, kecemasan, depresi dan sakit fisik. Menurut Nasution (2017), Insomnia dapat terjadi akibat zat yang dikeluarkan dan dilepaskan ke dalam darah, yang berasal dari pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga terhambat oleh stres, kecemasan, gangguan, depresi, dan sakit fisik.

Menurut (National Institutes of Health, 2011), sekitar 30% dari populasi orang di dunia mengeluhkan gangguan tidur, dan sekitar 10% mengeluhkan gejala terkait gangguan fungsi tubuh pada siang hari yang konsisten dengan indikasi diagnosis insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Foundation (NSF) pada survey tahun 2020, menyajikan data bahwa 10% hingga 30% orang dewasa hidup dengan insomnia, 23.8% terjadi pada remaja (Foley, 2020). Insomnia juga dapat terjadi pada penduduk Indonesia. Hasil penelitian menyebutkan prevalensi insomnia di Indonesia mencapai angka 28 juta orang atau 10% dari jumlah populasi pada tahun 2017. Angka ini masih tertinggi dibandingkan dengan negara di wilayah Asia lainnya (Salbiah, 2018). Insomnia dapat terjadi pada siapa saja, termasuk kepada mahasiswa. Adanya variasi tugas dan kebiasaan yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya menyebabkan adanya pola tidur yang tidak teratur. Satrio et al. (2018) dan Taylor et al. (2011) menyebutkan bahwa kelompok mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami insomnia. Selain akibat dari pola tidur yang tidak teratur, insomnia ini juga bisa disebabkan oleh kecemasan, depresi, dan obsessive compulsive disorder yang dialami. Mendukung pernyataan tersebut Sathivel & Setyawati (2017) menyebutkan bahwa umumnya mahasiswa mengalami insomnia batas ambang, klinis moderat hingga klinis berat.

Semua mahasiswa dari berbagai program studi memiliki peluang yang sama untuk mengalami insomnia, termasuk mahasiswa fakultas psikologi. Menurut sebuah riset, mahasiswa psikologi adalah salah satu yang paling banyak mengeluhkan gejala insomnia (Nurdin et al., 2018). Berdasarkan studi preliminar di perguruan tinggi X, beberapa mahasiswa psikologi mengeluhkan gejala insomnia dengan pola tidur yang tidak teratur karena penundaan waktu tidur ataupun karena tugas dengan deadline yang singkat, yang menyebabkan terganggunya aktivitas di pagi hari hingga stres yang dirasakan. Kondisi ini dapat diklasifikasikan sebagai karakteristik insomnia (American Psychiatric Association, 2013).

Untuk mengatasi insomnia, ada dua pendekatan yang dapat dilakukan: pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti Benzodiazepine dan Non-Benzodiazepine (Zaleplon, Zolpidem, Eszopiclone, dll.) (Astuti, 2013). Sementara itu, terapi non-farmakologi meliputi Cognitive Behavior Therapy (CBT) (McMain et al., 2015), relaksasi otot progresif (Hardani & Putri, 2016),

Islamic-Cognitive Behavioral Therapy (Nashori et al., 2020), Insomnia-Cognitive Behavioral Therapy (Nashori et al., 2019), dan Mindfulness (Gong et al., 2016). CBT adalah metode terapi yang bertujuan untuk mengubah distorsi kognitif menjadi perilaku baru yang lebih adaptif (McMain et al., 2015). Relaksasi otot progresif adalah latihan relaksasi yang melibatkan penegangan dan relaksasi otot secara sistematis (Hardani & Putri, 2016). Islamic-Cognitive Behavioral Therapy mengintegrasikan ajaran Islam dengan pendekatan CBT untuk mengatasi depresi (Nashori et al., 2020). Insomnia-Cognitive Behavioral Therapy bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu melalui CBT (Nashori et al., 2019). Mindfulness adalah teknik fokus pada peristiwa saat ini tanpa penilaian (Greenberg, 2017), yang menghasilkan kesadaran tanpa hukuman dan penerimaan (Arbi & Ambarini, 2018).

Menurut Kabat-Zinn (2012), teknik Mindfulness adalah pengembangan kesadaran dengan fokus yang berkelanjutan dan sengaja pada saat ini tanpa penilaian. Hasil penelitian oleh Black et al. (2015) menunjukkan bahwa peserta yang menggunakan teknik Mindfulness mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok yang menerima edukasi tentang kebersihan tidur (SHE) dalam hal gejala insomnia, depresi, kelelahan, dan kelelahan parah, seperti yang diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Wang et al. (2019) juga menemukan bahwa teknik Mindfulness secara statistik signifikan meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat keparahan insomnia, meskipun tidak mempengaruhi durasi tidur yang diukur melalui catatan harian tidur atau tindakan objektif. Penelitian ini menggunakan kuesioner Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) untuk mengevaluasi tingkat insomnia sebelum dan setelah penerapan teknik Mindfulness pada mahasiswa, yang merupakan pendekatan yang sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan kuesioner serupa untuk lansia (Gudawati, 2012), sehingga memungkinkan perbandingan yang efektif terhadap efektivitas terapi insomnia berdasarkan usia dan metode terapi yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas teknik Mindfulness dalam mengurangi gejala insomnia pada mahasiswa. Peneliti memilih teknik Mindfulness karena fokusnya pada pemahaman dan penerimaan diri tanpa penilaian terhadap pengalaman, serta orientasi pada keadaan saat ini, yang dapat membantu mengubah keyakinan yang tidak sehat terhadap tidur dan akhirnya mengatasi insomnia. Kriteria inklusi subjek penelitian mencakup: (1) Mengalami kesulitan tidur, termasuk kesulitan memulai tidur, bangun terlalu awal, atau kesulitan mempertahankan tidur setidaknya 3 kali seminggu selama 3 bulan terakhir. (2) Penyebab insomnia tidak hanya terkait dengan penggunaan gadget sebelum tidur, tetapi juga dengan faktor emosional atau mental seperti kecemasan, stres, atau pikiran berlebihan. (3) Bersedia untuk berpartisipasi penuh dalam teknik Mindfulness dan memberikan persetujuan informasi sebelum penelitian dimulai.

Metode

Penelitian ini adalah kuantitatif berjenis eksperimen semu (quasi experiment design). Desain penelitian eksperimen semu ini merupakan eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun masih melakukan pengontrolan terhadap variabel non eksperimental dan masih menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok komparatif untuk memahami efek perlakuan (Latipun, 2015).

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan rancangan penelitian “non-equivalent control group design”, merupakan pengukuran yang dilakukan sebelum (pratest) dan sesudah (pascatest) pemberian perlakuan pada kedua kelompok, dan pada desain ini sampel ditetapkan dengan tidak random (Latipun, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa uin raden fatah Palembang, yang bersetatus aktif subjek 15 orang. Sedangkan sampelnya dipilih secara terkontrol mahasiswa yang sedang menderita insomnia. Kemudian, Penelitian ini adalah kuantitatif berjenis eksperimen semu (quasi experiment design). Desain penelitian eksperimen semu ini merupakan eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun masih melakukan pengontrolan terhadap variabel non-eksperimental dan masih menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok komparatif untuk memahami efek perlakuan (Latipun, 2015).

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan rancangan penelitian “non-equivalent control group design”, merupakan one grup, pengukuran yang dilakukan sebelum (pratest) dan sesudah (pascatest) pemberian perlakuan pada kelompok, dan pada desain ini sampel ditetapkan dengan tidak random (Latipun, 2015).

Metode pengumpulan data dalam penelitian eksperimen tersebut melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa tontonan video tentang cara mengatasi insomnia, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui tontonan video dan pengukuran gejala insomnia pada skala 11 item sebelum dan sesudah pasca test pemberian perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan positif dalam gejala insomnia setelah tontonan video, yang ditunjukkan oleh pengurangan gejala insomnia pada skala 11 item. Penelitian ini menyumbang kepada pengembangan pengetahuan mengenai efektivitas teknik mindfulness dalam mengatasi insomnia pada mahasiswa.

1. Tahap persiapan pertama

Adapun langkah langkah dalam penelitian eksperimen ini ialah:

- a. Penentuan skala insomnia, pada mahasiswa, yang mengukur tingkat insomnia yang dimiliki tiap individu.
- b. Sbjek yang dipilih terkontrol, tidak dipilih secara random. Subjek dipilih sebanyak 15 orang yang memiliki gangguan insomnia.
- c. Setelah ditemukan, subjek tersebut, diminta untuk mengisi kuisisioner, guna melihat seberapa tinggi atau rendahnya insomnia yang dimiliki tiap individu, menggunakan bantuan statistic dalam pengukuran tingkat insomnia yang dimiliki, menggunakan sekala 11 aitem, dalam proses pengukuran insomnia.

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 15 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 15 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .795 | 11 |

Setelah dilakukan pengolahan data menggunakan spss. nilai Cronbach's alpha sebesar 0.795 memenuhi standar yang umumnya diterima untuk reliabilitas internal, karena nilai alpha tersebut lebih besar dari 0.70. Ini menunjukkan bahwa instrumen pengukuran tersebut memiliki tingkat konsistensi yang cukup baik. Yang menunjukkan bahwasanya 15, subjek memang benar memiliki, gangguan insomnia. Menurut Imam Ghozali variable dikatakan reliable, apabila nilai Cronbach' Alpha >0,70.

2. Tahap ke dua eksperimen

- a. Adapun langkah langkah dalam eksperimen ini ialah. Setelah terbukti dari 15 subjek tersebut memiliki gangguan insomnia, langkah selanjutnya dari penelitian ini ialah:
- b. Seluruh subjek diminta untuk, mengikuti kelas zoom, sebelum diminta menonton video, tiap subjek di beri penjelasan untuk mengikuti tiap intruksi yang harus dilakukan guna, mengatasi insomnia yang tengah dimiliki.
- c. Setelah selesai menonton, video tersebut terkait apa yang harus dilakukan dan tidak dilakukan guna mengatasi, gangguan tersebut, tiap subjek diberikan waktu sekitar satu minggu untuk menerapkan perintah dan larangan, agar dapat mengatasi insomnia yang diderita, setelah satu minggu berlangsung, kemudian subjek diminta kembali untuk mengisi, kuisisioner yang sama seperti tahap pertama, insomnia yang terdiri dari 11 item, guna melihat ada penurunan atau tidaknya setelah dilakukan penerapan tersebut.

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 15 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 15 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .295 | 11 |

Nilai Cronbach's alpha sebesar 0.295 tidak memenuhi standar yang umumnya diterima untuk reliabilitas internal. Standar umum adalah nilai alpha harus lebih besar dari 0.70 untuk dianggap memiliki tingkat konsistensi yang memadai. Ini menunjukkan bahwasanya eksperimen terkait penurunan gangguan insomnia dengan menonton youtube, mengikuti aturan yang harus dilakukan dan tidak dilakukan, berhasil menghillangkan bahkan menurunkan tingkat insomnia pada, 15 subjek yang memiliki, gangguan insomnia. Menurut Imam Ghozali variable dikatakan reliable, apabila nilai Cronbach' Alpha >0,70.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mann-Whitney U Test. Uji ini adalah metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok. Dalam penelitian ini, Mann-Whitney U Test digunakan untuk menguji perbedaan antara kelompok Post-test kelas eksperimen dan Post-test kelas kontrol sesudah pemberian perlakuan (tontonan video) terhadap gejala insomnia mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, semua mahasiswa termasuk mahasiswa Psikologi banyak mengalami insomnia. tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas teknik Mindfulness dalam mengurangi gejala insomnia pada mahasiswa. Peneliti memilih teknik Mindfulness karena fokusnya pada pemahaman dan penerimaan diri tanpa penilaian terhadap pengalaman, serta orientasi pada keadaan saat ini, yang dapat membantu mengubah keyakinan yang tidak sehat terhadap tidur dan akhirnya mengatasi insomnia. Hal ini dapat diketahui dengan uji Penelitian kuantitatif berjenis eksperimen semu (quasi experiment design).

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan rancangan penelitian “non-equivalent control group design”, merupakan pengukuran yang dilakukan sebelum (pratest) dan sesudah (pascatest) pemberian perlakuan pada kedua kelompok. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mann-Whitney U Test. Uji ini adalah metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok. Artinya bahwa terdapat efektivitas teknik Mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa, sehingga hipotesis diterima. Hasil tersebut, menunjukkan bahwa efektivitas teknik Mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa prodi Psikologi telah terbukti.

Referensi

- American Psychological Association (2015). Insomnia, also known as Agrypnia, is a condition characterized by difficulty initiating or maintaining restorative sleep for a minimum of one month
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).
- Astuti, S. (2013). Terapi Farmakologi untuk Insomnia: Benzodiazepine dan Non-Benzodiazepine. *Jurnal Farmaka*, 20(2), 77-83.
- Arbi, A., & Ambarini, A. (2018). Mindfulness: Teknik fokus pada peristiwa saat ini tanpa penilaian. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 24-25.

- Barlow, M., & Durand, V. (2015). Normalnya durasi tidur pada manusia berlangsung selama 7-8 jam dalam sehari.
- Black, D. W., Olmstead, R., Olmstead, S. L., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness-Based Interventions for Insomnia: A Systematic Review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591-602.
- Foley, D. (2020). "10% to 30% of adults struggle with insomnia"
- Gudawati, S., Yuli, S., & Sukmawati, S. (2012). Penilaian Tingkat Insomnia pada Lansia Menggunakan Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). *Journal of the Indonesian Association of Geriatricians*, 12(1), 1-8.
- Greenberg, M. T. (2017). Mindfulness: Teknik fokus pada peristiwa saat ini tanpa penilaian. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 18-24.
- Gong, J., et al. (2016). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Insomnia: A Systematic Review. *Journal of Psychosomatic Research*, 79, 13-21.
- Hardani, I., & Putri, S. (2016). Progressive Muscle Relaxation (PMR) for Insomnia: A Systematic Review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 23(1), 109-117.
- Imam Ghazali (2016). "BAB III. METODE PENELITIAN"
- Kabat-Zinn, J. (2012). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20(2), 115-126.
- Latipun, T. (2015). Desain penelitian eksperimen. Pusat Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, Bandung.
- Mindfulness-Based Interventions for Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 48, 101097.
- McMain, S., et al. (2015). Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I): A Review of the Evidence. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591-596.
- Nevid, J. S., & Kadela, K. (2018). *Restorative Justice: A Reader in Theory and Practice*. Routledge.
- Nasution, R. (2017). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan National Institutes of Health (2011). "The National Sleep Foundation's Sleep Health Index - ResearchGate"
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 128-138.
- Nashori, N., et al. (2020). Islamic-Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) for Insomnia: A Systematic Review. *Journal of Clinical Psychology*, 76(1), 115-125.
- Nashori, N., et al. (2019). Insomnia-Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) for Insomnia: A Systematic Review. *Journal of Clinical Psychology*, 75(3), 301-310.
- (Nashori et al., 2019). "Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia: An Effective and Underutilized Treatment for Insomnia"

- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129.
- Susanti, L. (2015). Insomnia merupakan persepsi tidak adekuat tentang kualitas tidur dan merupakan keluhan paling sering dialami dari gangguan tidur.
- Salbiah (2018). Indonesia Tempati Angka Tertinggi Insomnia di Asia, Apa Penyebabnya.
- Sathivel, R., & Setyawati, E. (2017). Insomnia among university students in Malaysia. *Journal of Public Health*, 39(3), 493-500.
- Taylor et al. (2011). Insomnia: Prevalence and Risk Factors in College Students.
- Satrio et al. (2018). Gambaran gangguan tidur insomnia pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.
- Wang, L., Zhang, X., Zhang, J., & Li, Y. (2019). Mindfulness-Based Interventions for Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 48, 101097.