

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam bagian ini, peneliti berupaya menyuguhkan data-data hasil penelitian yang ditemukan, yakni dari proses wawancara yang telah dilakukan kepada para subjek serta beberapa informan yang telah ditetapkan. Kemudian data-data yang sudah terhimpun akan diklasifikasi berdasarkan pada tema-tema tertentu disinkronkan dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis strategi dalam mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*. Secara bahasa sendiri strategi merupakan kata yang berasal dari bahasa Yunani yaitu “*strategos*” yang memiliki arti “Jendral” (pimpinan tertinggi dalam militer). Istilah ini sesuai dengan beban yang melekat pada sosok “Jendral” yaitu mengatur siasat atau langkah-langkah untuk mencapai sebuah kemenangan. Sedangkan pada Bahasa Latin, Strategi dikenal dengan istilah “*strategia*”, yang memiliki arti yakni seni penggunaan rencana untuk mencapai tujuan.¹ Kesimpulannya, strategi yang dimaksud dalam penelitian ini ialah langkah-langkah yang harus ditempuh secara sistematis dalam mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*.

¹ Muhammad Minan Chusni dkk, *Strategi Belajar Inovatif*.

1. Alur Pengambilan Data Penelitian

a. Melakukan Proses Screening

Dalam alur pengambilan data penelitian ini, peneliti memilih 3 orang terlebih dulu untuk proses wawancara studi pendahuluan, dimana ketiga orang ini dipilih sebab sesuai atau memenuhi daripada kriteria subjek yang dicari oleh peneliti dalam penelitian ini dan sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Kemudian seiring berjalannya waktu, ketiga orang tersebut akhirnya gugur sebagai subjek penelitian dikarenakan 2 orang sudah bukan mahasiswa aktif di universitas kota Banjarmasin, dan 1 subjek tidak bersedia untuk lanjut sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini dikarenakan sedang berada di kampung halaman dan tidak dapat ditemui secara langsung.

Selanjutnya, peneliti melakukan proses pencarian subjek penelitian kembali dengan melalui proses *screening* dari skala yang telah ditemukan pada penelitian terdahulu dan dilakukan penilaian oleh *Professional Judgment* (PJ), dan memperoleh sebanyak 3 orang subjek penelitian.

b. Proses Wawancara Bersama Subjek

Kemudian peneliti membuat janji dengan 3 subjek yang telah didapatkan dari proses *screening* sebelumnya yang kemudian dilakukan

proses wawancara dengan menggunakan panduan wawancara yang telah disiapkan sebelumnya.

c. Proses Wawancara Bersama Informan

Dalam penelitian ini, peneliti meminta masing-masing subjek untuk merekomendasikan satu orang terdekatnya guna menambah informasi dari yang telah disampaikan oleh subjek. Selanjutnya, dalam penelitian ini ditambahkannya informan atau sebagai sumber data sekunder yakni orang terdekat atau yang dikenal baik oleh subjek penelitian, yang paham dan tahu betul terkait kondisi subjek yang sedang mengalami kejadian insomnia. Dengan terwakilkan masing-masing subjek terdapat satu informan, jadi jumlah informan sebanyak 3 orang.

Berikut merupakan sajian data dalam bentuk table 4.1 dari alur penelitian sehingga dapat tergambar bagaimana proses peneliti selama melakukan penelitian:

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1.	25 Juni 2021	Wawancara pendahuluan bersama subjek R (Mahasiswi Universitas Lambung Mangkurat)	Secara <i>online</i> via WhatsApp
2.	Selasa, 06 Juni 2022	Wawancara pendahuluan bersama subjek T (Mahasiswi Universitas Sari Mulia)	Secara <i>online</i> via WhatsApp

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
3.	Selasa, 06 Juni 2022	Wawancara pendahuluan bersama subjek A (Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin)	Secara <i>online</i> via WhatsApp
4.	Senin-Kamis, 05-08 September 2022	Melaksanakan Screening	Secara <i>online</i> via Google Form
5.	Senin, 05 September 2022	Building raport bersama subjek L dan mengatur jadwal wawancara (Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin)	Secara <i>online</i> via WhatsApp
6.	Selasa, 06 September 2022	Wawancara penelitian kepada subjek L (Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin)	Secara langsung tatap muka
7.	Kamis, 08 September 2022	Building raport bersama subjek ER dan mengatur jadwal wawancara (Mahasiswi Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin)	Secara <i>online</i> via WhatsApp
8.	Sabtu, 10 September 2022	Wawancara penelitian kepada subjek ER (Mahasiswi Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin)	Secara langsung tatap muka
9.	Rabu, 28 September 2022	Wawancara penelitian kepada informan EN (untuk Subjek L)	Secara langsung tatap muka
10.	Senin, 03 Oktober 2022	Wawancara penelitian kepada informan IP (untuk Subjek ER)	Secara langsung tatap muka
11.	Minggu, 11 Oktober 2022	Building raport bersama subjek SY dan mengatur jadwal wawancara (Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin)	Secara <i>online</i> via WhatsApp

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
12.	Rabu, 12 Oktober	Wawancara penelitian kepada subjek SY (Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin)	Secara langsung tatap muka
13.	Sabtu, 15 Oktober 2022	Wawancara penelitian kepada informan Z (untuk Subjek SY)	Secara langsung tatap muka
14.	12 Desember 2022	Wawancara kembali dengan subjek L, ER dan SY untuk penambahan data	Secara <i>online</i> via WhatsApp

2. Alur Mendapatkan Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memilih subjek penelitian sejumlah 3 orang. Alasan mengapa diambil jumlah tersebut, kendatinya dalam penelitian kualitatif sendiri tidak mengenal adanya jumlah sampel minimum (*sample size*). Umumnya pada penelitian kualitatif menggunakan jumlah sampel kecil. Bahkan pada kasus tertentu hanya menggunakan 1 subjek saja. Setidaknya ada dua syarat yang harus dipenuhi dalam menentukan jumlah subjek yaitu kecukupan dan kesesuaian. Syarat kecukupan dipenuhi dengan menentukan jumlah informan yang memberikan cukup informasi, sehingga patokan peneliti dalam menentukan jumlah informan bukan pada keterwakilan (*representasi*) namun bila kedalaman informasi telah cukup, jadi dengan dipilihnya 3 subjek tadi

peneliti sudah memperoleh cukup kedalaman informasi terkait permasalahan yang diteliti.

Akhirnya diperoleh 3 orang mahasiswa aktif di universitas kota Banjarmasin yang telah ditetapkan sebagai subjek penelitian. Alasan peneliti memilih ketiga subjek ini yakni alasan utamanya adalah ketiga subjek ini telah memenuhi kriteria subjek yang telah peneliti tentukan sebelumnya, dimana ketiga subjek ini merupakan mahasiswa aktif di universitas kota Banjarmasin, mengalami kejadian insomnia sesuai kriteria ddiagnostic DSM-V, serta bersedia menjadi subjek penelitian dibuktikan dengan adanya persetujuan melalui *informed consent*.

Untuk proses memilihnya sendiri mulanya peneliti mencari informasi mengenai mahasiswa di perguruan tinggi Banjarmasin yang mengalami kejadian insomnia dari orang-orang di lingkungan perkuliahan. Kemudian atas saran dan masukan dari *Professional Judgment* (PJ) untuk melakukan *screening* pada calon subjek melalui *google form* berisikan kuisioner yang tersusun atas pertanyaan mengacu pada karakteristik diagnostic dari DSM-V, hingga diperoleh subjek penelitian sebanyak 3 orang. Ketiga subjek tersebut berasal dari 2 universitas yang sama dan 1 universitas yang berbeda, yakni untuk subjek L dan subjek SY merupakan mahasiswa dari UIN Antasari Banjarmasin. Kemudian untuk subjek ER

sendiri merupakan mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

3. Kedudukan Peneliti dan Hubungan dengan Subjek Penelitian

Kedudukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai peneliti (*researcher*). Sedangkan subjek penelitian merupakan mahasiswa di Banjarmasin yang mengalami kejadian insomnia pada masa *New Normal*. Untuk ketiga subjek ini diperoleh dari hasil *screening* yang sebelumnya telah peneliti sediakan dalam bentuk kuisioner melalui Google Form untuk menyaring calon subjek yang sesuai dengan karakteristik subjek yang telah ditentukan oleh peneliti.

Untuk subjek L sendiri juga merupakan teman satu lokal dari kerabat peneliti. Selanjutnya, untuk subjek ER merupakan orang yang baru dikenal oleh peneliti setelah memperoleh informasi pada Google Form yang peneliti telah sebar. Kemudian untuk subjek SY, peneliti memperoleh informasi dari teman satu prodinya yang kemudian dilakukan wawancara awal oleh peneliti sehingga ditetapkan subjek SY sebagai salah satu subjek penelitian.

4. Deskripsi Subjek Penelitian

Dalam melakukan penelitian, seorang peneliti harus mengetahui secara mendalam subjek yang ditelitinya. Segala informasi yang

berhubungan dengan objek dan subjek penelitian akan disimpan untuk digunakan sebagai data pendukung dari penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, subjek utama yang digali informasinya disebut sebagai subjek penelitian. Kemudian untuk memastikan kebenaran data yang telah dipaparkan oleh subjek penelitian maka dilakukan juga penggalian informasi dari subjek sekunder yang dalam penelitian ini disebut sebagai informan penelitian.

Dalam penelitian ini, subjek penelitian terdiri atas 3 orang mahasiswa yang sedang menempuh bangku perkuliahan di perguruan tinggi kota Banjarmasin. Adapun kriteria subjek penelitian yang ditetapkan adalah mahasiswa/i aktif perguruan tinggi di Kota Banjarmasin, mahasiswa yang mengalami kejadian insomnia, dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi *informed consent*.

Sebelum memulai pengambilan data di lapangan, peneliti berupaya mencari mahasiswa di kota Banjarmasin yang mengalami kejadian insomnia sesuai dengan kriteria pada DSM V melalui proses *screening* yang dilakukan dengan penyebaran kuisioner pada Google Form serta mencari informasi melalui relasi peneliti, dan ditemukan beberapa orang sesuai kriteria subjek yang ditentukan oleh peneliti. Namun, beberapa di antaranya harus gugur dikarenakan beberapa faktor atau alasan, salah satunya sedang tidak berada di Banjarmasin dan juga sudah menjalani sidang skripsi.

Sehingga akhirnya hanya ada 3 orang mahasiswa Banjarmasin yang memenuhi kriteria subjek penelitian dan bersedia untuk dilakukan wawancara. Adapun data demografis ketiga subjek dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.2 Identitas Subjek Penelitian

No	Inisial	Universitas	Semester	Jenis Kelamin	Usia
1.	L	UIN Antasari Banjarmasin	9	Perempuan	22 tahun
2.	ER	ULM Banjarmasin	5	Perempuan	20 tahun
3.	SY	UIN Antasari Banjarmasin	3	Perempuan	19 tahun

Kemudian yang disebut sebagai informan penelitian adalah seorang yang mengenal dengan baik subjek penelitian dan mengetahui kesehariannya sehingga mampu memberikan informasi tambahan dan mengkonfirmasi kebenaran terkait kebenaran data yang diperoleh dari subjek. Adapun identitas informan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut

Tabel 4.3 Identitas Informan Penelitian

No	Subjek	Informan (Inisial)	Keterangan
1.	L	EN	Sepupu subjek, pernah menginap di rumah subjek
2.	ER	IP	Kakak sepupu subjek, tinggal bersama subjek
3.	SY	Z	Teman satu kampung halaman dan tempat curhat subjek

a. Subjek L

Subjek L merupakan mahasiswi semester IX (Sembilan) Prodi Perbankan Syariah UIN Antasari Banjarmasin yang saat ini sedang menggarap skripsi. Saat ditemui pada hari Selasa pukul 11.00 WITA di Cafe Yolo yang bertempat di Jl. Gatot Subroto No. 67 Banjarmasin, subjek L mengenakan jilbab segitiga berwarna hitam dan kemeja hitam dengan ada garis putih serta celana berwarna merah muda.

Berdasarkan penuturan subjek L saat diwawancarai, ia sempat merasakan pembelajaran secara *online*, kemudian saat beralih kembali ke sistem *offline* ia pun merasakan perubahan tersebut dimana yang menurutnya hal itu memberikan dampak atau berpengaruh pada kesulitan tidur yang ia alami, terutama pada proses bimbingannya

bersama dosen pengampu akademik atau dosen pembimbing. Akan tetapi, subjek L juga memberikan pengakuan bahwa hal tersebut juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, dimana saat ini ia tinggal bersama dengan neneknya bukan bersama orangtuanya. Subjek L menuturkan bahwa kedua orangtuanya telah lama bercerai dan keduanya pun sudah memiliki pasangan baru masing-masing, oleh karena itu subjek L kini tinggal bersama neneknya.

Subjek L sudah mengalami kejadian insomnia ini semenjak awal-awal kuliah, subjek mengungkapkan bahwa kejadian insomnia ini dikarenakan beban pikiran dan rasa cemas sehingga timbul *overthinking* yang awalnya perihal skripsi, dengan banyaknya tuntutan kapan lulus serta dengan banyaknya problematika dalam proses skripsi itu sendiri, bahkan subjek mengungkapkan hampir melakukan tindakan percobaan bunuh diri dikarenakan masalah yang datang bersamaan, seperti skripsi, kakaknya yang terkena penipuan bisnis puluhan juta, serta konflik orangtua yang menikah-cerai-menikah-cerai dan kurangnya peran sosok ayah dalam kehidupannya. Kemudian belum lagi perihal percintaan dan masalah pertemanan, akan tetapi subjek L mengungkapkan bahwa kedua masalah tersebut tidak sebesar dan sebanding dengan masalah pribadi yang dialaminya.

Kemudian subjek L mengungkapkan bahwa makin kesini masalah sudah semakin berkurang atas izin Allah. Dimana subjek L merasakan bahwa Allah telah mengabulkan do'anya satu persatu, akan tetapi stress yang dirasakannya masih ada akan tetapi tidak separah seperti dulu.

b. Subjek ER

Saat ditemui pada hari Sabtu malam di rumah kakak sepupunya yang bertempat di Jl. Aes Nasution, subjek ER menggunakan jilbab instan berwarna coklat susu dan baju kemeja hitam dengan celana tidur karakter berwarna putih garis hitam, subjek ER juga mengenakan kacamata. Setelah menyambut kedatangan peneliti, subjek ER mempersilahkan masuk dan mengarahkan peneliti untuk melakukan proses wawancara di dalam kamarnya.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa subjek ER merupakan mahasiswi Prodi Administrasi Publik Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, dimana sekarang subjek ER sedang menempuh semester 5. Subjek ER tinggal bersama kakak sepupunya di kediaman sepupunya semenjak berkuliah di Universitas Lambung Mangkurat. Subjek ER mengungkapkan bahwa kesulitan tidur yang ia alami sudah dialaminya semenjak bulan Juni tahun 2022, subjek ER menuturkan bahwa ia sampai harus meminum obat agar dapat tertidur, akan tetapi ia tidak mengkonsumsi obat tersebut dalam kurun waktu yang lama, karena subjek ER menyadari hal tersebut tidak baik untuk kesehatannya.

Subjek ER menuturkan bahwa dengan adanya perubahan sistem pembelajaran di masa *new normal* ini dimana yang mulanya harus *online* kemudian dikembalikan seperti semula menjadi *offline*, menurutnya hal tersebut memberikan pengaruh pada kesulitan tidur yang dialaminya. Karena menurutnya ketika *offline* malamnya ia gunakan untuk mengerjakan tugas dikarenakan kuliah full seharian, sedangkan ketika semasa *online* masih bisa dibarengi antara kuliah dengan mengerjakan tugas. Akan tetapi tidak hanya dikarenakan itu, subjek ER mengungkapkan bahwa kejadian insomnia yang ia alami juga dikarenakan adanya pikiran yang tidak tenang, karena subjek ER mengungkapkan bahwa ia termasuk orang yang mudah *overthinking* terhadap masalah yang ia sedang hadapi, kemudian ditambah dengan tugas-tugas kuliah.

c. Subjek SY

Saat ditemui pada hari Rabu malam di Jl. Gatot Subroto No. 67 Banjarmasin, tepatnya bertempat di Cafe Yolo, subjek SY menggunakan pakaian blus putih dengan kerudung pashmina berwarna hitam serta mengenakan celana jeans putih kebiru-biruan. Subjek SY sendiri merupakan mahasiswi angkatan 2021 atau sekarang sedang menginjak semester 3 di Prodi Perbandingan Mazhab UIN Antasari

Banjarmasin. Subjek SY merupakan mahasiswi perantauan yang kini bertempat tinggal di kos seorang diri.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek SY merupakan seorang anak yang dibesarkan oleh ibu yang berstatus *single parent*, kedua orangtuanya berpisah semenjak subjek SY masih kecil. Subjek SY menuturkan pula bahwa ia tidak mendapatkan dukungan penuh oleh ibunya untuk berkuliah, dikarenakan ibunya ingin subjek SY membantu ibunya menjaga warung di kampungnya, akan tetapi karena subjek SY memiliki keinginan yang besar untuk mencapai harapan dan cita-citanya, lantas subjek SY memutuskan untuk merantau di kota Banjarmasin guna menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Akhirnya ibunya pun meiyakan kemauan subjek SY untuk berkuliah, akan tetapi uang kuliah harus ditanggung oleh subjek SY sendiri. Lantas subjek SY pun dalam keterangan wawancara saat malam itu, ia harus berkerja keras untuk memperoleh beasiswa dengan mengajukan pada Bupati di daerah tempat asalnya serta subjek SY pun sempat berkerja di suatu cafe akan tetapi untuk saat ini harus berhenti dikarenakan ia sempat mengalami sakit.

Subjek SY menuturkan bahwa kejadian insomnia yang ia alami terjadi sudah dari dulu, akan tetapi saat Subjek SY posisinya di kampung ia baru dapat tertidur kisaran sampai jam 02.00 atau jam

03.00, semenjak kos menurutnya susah sekali, bahkan subjek SY mengungkapkan bisa sampai jam 07.00 pagi tidak bisa tertidur. Subjek SY juga mengungkapkan bahwa dengan adanya perubahan sistem pembelajaran yang mulanya harus *online* kemudian kembali menjadi *offline*, memberikan pengaruh pada kehidupannya, dimana ia sering merasa mengantuk di kelas dikarenakan malamnya begadang.

5. Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal*

a. Subjek L

Subjek L mengungkapkan bahwa peralihan kembali dari *online* ke sistem *offline* memberikan dampak atau berpengaruh pada kesulitan tidur yang ia alami. Ia menuturkan bahwa Dimana ketika *online* ia bisa sambil tidur di sela-sela jam kuliah pagi berlangsung, akan tetapi ketika *offline* dimana semua aktivitas seperti proses bimbingan yang harus dilaksanakan secara tatap muka dan mendapatkan jadwal pagi membuat jam tidurnya kurang sebab ia harus bangun lebih awal sedangkan malam harinya mengalami kesulitan tidur.

1) Ketidakpuasan dengan Kuantitas atau Kualitas Tidur Subjek L

Gambaran kejadian insomnia pada subjek penelitian ini dapat diketahui berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti. Ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur pada subjek L tergambar dari hasil wawancara yang dilakukan, dimana

subjek L terkait kesulitan memulai tidur ia mengungkapkan bahwasanya baru dapat tertidur bahkan sampai jam 03.00 sampai 03.30, akan tetapi ia mengungkapkan hal itu jarang-jarang juga terjadi, seringnya pada pukul 02.00.

Subjek L sebenarnya merasakan kantuk, akan tetapi tetap saja ia mengalami kesulitan untuk tidur. Seringnya terbangun di pertengahan tidur setiap harinya juga dialami oleh subjek L, ia mengalami kesulitan untuk tidur kembali apabila saat terbangun di pertengahan tidur muncul keinginan untuk cek jam pada ponsel miliknya, maka dari itu menurutnya lebih baik ia langsung memutuskan untuk melanjutkan tidurnya daripada harus cek jam pada ponselnya karena hal itu yang menjadikannya sulit kembali untuk tidur. Menurutnya bisa saja ia tertidur, akan tetapi jika harus dengan cek ponsel terlebih dahulu, ia menjadi tidak terlalu mengantuk dan memerlukan waktu 5 menit ke atas agar bisa tertidur kembali. Saat mengalami kesulitan tidur, subjek L hanya memperoleh waktu 2-4 jam untuk benar-benar dapat tertidur setiap malamnya.

2) Faktor Penyebab Kesulitan Tidur Subjek L

Dari hasil wawancara, kesulitan tidur yang dialami subjek L dihasilkan dari berbagai faktor. Untuk pemicu awal sendiri, jika dulu subjek L mengungkapkan karena adanya rasa takut dalam dirinya

dikarenakan ada sesuatu gangguan mistis setiap pertengahan malam. Setelah subjek L melakukan pengobatan untuk menyingkirkan hal tersebut, menurutnya pemicul awal dan paling utama untuk kesulitan tidur yang ia alami saat ini dikarenakan munculnya pikiran berlebihan atau *overthinking* serta juga dapat dikarenakan subjek L melakukan hibernasi sehingga malamnya ia begadang. Subjek L menceritakan bahwa hal-hal yang membuatnya *overthinking* setiap malamnya dikarenakan adanya stress atau kecemasan yang muncul akibat beberapa permasalahan yang sedang ia rasakan dan hadapi. Permasalahan itu seperti masalah perkuliahan atau problematika yang muncul saat subjek L berusaha menyelesaikan skripsinya, permasalahan dalam keluarga, tuntutan dari orang terdekat, masalah percintaan, membandingkan diri dengan kehidupan orang lain, dan masalah pertemanan. Hal ini pula yang diungkapkan oleh sepupu L (informan EN), ia mengungkapkan bahwa kesulitan tidur yang dialami oleh subjek L dikarenakan ada sesuatu yang dipikirkan misal seperti terdapat kejadian yang muncul sehingga hal itu menjadi sesuatu yang dipikirkan sebelum tidur.

Kemudian subjek L juga menuturkan terkait riwayat penyakit yang ia alami sehingga ketika itu kambuh menyebabkan subjek mengalami kesulitan tidur. Riwayat penyakit yang subjek L alami itu

seperti alergi atau gatal-gatal, maag atau asam lambung, serta terdapat penyakit keturunan yakni asma. Subjek L juga menuturkan bahwa kebiasaan makan malamnya juga memberikan sumbangsih pada kesulitan tidur yang ia alami, dimana 2 jam sebelum ia tidur malam digunakan untuk makan malam, sehingga saat malam hari ia sering merasakan ingin terus-menerus buang air kecil karena mengkonsumsi minum yang berlebihan saat makan dan ditambah kondisi dingin pada malam hari.

Kondisi lingkungan yang berisik dan perasaan tidak enak dikarenakan tinggal bukan di rumah sendiri juga menjadi faktor dari kesulitan tidur yang subjek L alami. Berdasarkan penuturan informan EN, kamar subjek L terletak di depan dan kebetulan di seberangnya ada kosan laki-laki, dimana saat tengah malam sering melakukan aktivitas seperti bernyanyi sehingga menimbulkan kondisi ramai. Subjek L juga setiap harinya mengalami perasaan tidak tenang atau sering mengalami perasaan jantung berdebar terkait masalah skripsi yang sedang ia jalani, yang dimana hal tersebut menyebabkannya kesulitan untuk tidur.

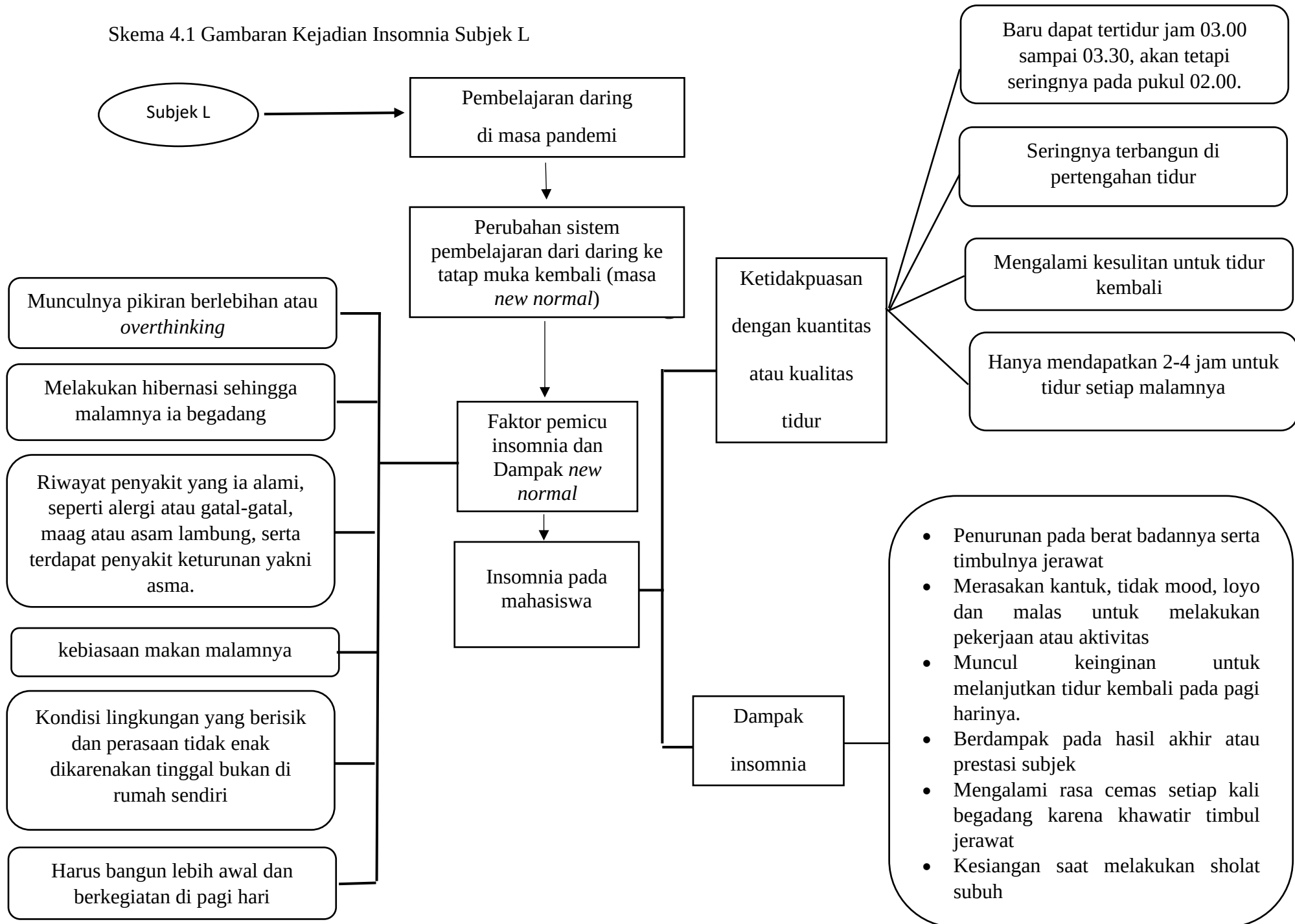
3) Dampak Kesulitan Tidur Subjek L

Terkait dampak kesulitan tidur yang dialami, subjek L mengungkapkan bahwa dampak yang ia rasakan yakni seperti penurunan pada berat badannya serta timbulnya jerawat dikarenakan stress dan kebiasaan begadang saat malam harinya. Kesulitan tidur ini juga memberikan dampak pada aktivitas subjek L sehari-hari, dimana seperti terdapat jam kuliah pagi ia sering merasakan kantuk saat di lokal jikalau pada sistem *offline*, sedangkan jika terdapat jadwal kuliah pagi saat *online* subjek L bisa sampai tertidur saat jam kuliah berlangsung. Jadi menurutnya kesulitan tidur yang ia alami saat malam harinya menyebabkan ia mengantuk saat siang harinya.

Kesulitan tidur yang dialami juga memberikan pengaruh pada subjek L, dimana ia menjadi tidak mood untuk melakukan pekerjaan rumah atau lainnya dan muncul keinginan untuk melanjutkan tidur kembali pada pagi harinya. Kesulitan tidur juga memberikan dampak hasil akhir atau prestasi subjek L di bangku perkuliahan, dimana ia menuturkan bahwa setiap masuk jam kuliah ia sering merasakan kantuk dan malas sehingga otomatis hal tersebut mempengaruhi nilainya pula. Subjek L juga mengalami dampaknya pada proses pemahamannya atau biasa dikenal dengan istilah “lola” atau “loading lambat”. Pagi harinya

subjek L juga merasakan loyo dan malas untuk beraktivitas, serta kesulitan tidur ini pun menyebabkan subjek L mengalami rasa cemas setiap kali begadang karena khawatir timbul jerawat lagi di wajahnya. Dampak kesulitan tidur pada subjek L juga dirasakannya pada aktivitas beribadahnya, dimana ia seringkali kesiangan saat melakukan sholat subuh dan juga kondisi lemas serta lesu.

Skema 4.1 Gambaran Kejadian Insomnia Subjek L



b. Subjek ER

Subjek ER menuturkan bahwa dengan adanya perubahan sistem pembelajaran di masa *new normal* ini dimana yang mulanya harus *online* kemudian dikembalikan seperti semula menjadi *offline*, menurutnya hal tersebut memberikan pengaruh pada kesulitan tidur yang dialaminya. Karena menurutnya ketika *offline* malamnya ia gunakan untuk mengerjakan tugas dikarenakan kuliah full seharian dimana dengan hal itu semakin membuatnya tidur semakin larut, sedangkan ketika semasa *online* masih bisa dibarengi antara kuliah dengan mengerjakan tugas, sehingga malamnya dapat ia gunakan untuk beristirahat.

1) Ketidakpuasan dengan Kuantitas atau Kualitas Tidur Subjek ER

Kejadian insomnia pada subjek ER terlihat dari gambaran ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidurnya, berdasarkan hasil wawancara subjek ER menuturkan bahwasanya bilamana ia sedang mengalami kesulitan tidur, subjek ER baru bisa tertidur kisaran pukul 01.00 atau 02.00 bahkan bisa sampai pukul 03.00 akan tetapi hal itu jarang terjadi. Subjek ER juga sering terbangun di pertengahan tidurnya, hal itu terjadi tatkala ia membalikkan badannya sehingga ia tersadar dan bangun. Ia mengungkapkan bahwa perlu waktu sekitar 45 menit agar dapat kembali tertidur setelah bangun di pertengahan tidur, hal itu pun diusahakan ia dengan lakukan cara berupa mendengarkan murrotal seperti dzikir atau sholawat. Subjek ER mengaku bahwa sekitar 4-4,5 jam ia dapatkan untuk tidur malam. Kakak sepupu subjek

ER (informan IP) menuturkan bahwa subjek ER sering sekali begadang bahkan dalam seminggu itu bisa maksimal 5 malam.

2) Faktor Penyebab Kesulitan Tidur Subjek ER

Berdasarkan pemaparan subjek ER, kesulitan tidur yang ia alami utamanya dipicu karena banyaknya pikiran, misal saat ia menghadapi suatu permasalahan seperti keesokan harinya ia akan melaksanakan ujian lisan alhasil pada malam sebelumnya ia kepikiran sampai sulit untuk tidur bahkan sampai tidak bisa tidur serta gugup yang sangat ia rasakan keesokan harinya. Kesulitan tidurnya pun juga iakibatkan adanya stress karena banyaknya tugas persentasi dan ujian lisan di proses perkuliahan.

Adanya perubahan sistem pembelajaran dari *online* ke *offline* pun juga memberikan sumbangsih pada kesulitan tidur yang ialami oleh subjek ER. Dimana ia mengungkapkan bahwasanya perubahan tersebut mengharuskan ia harus bangun lebih awal sedangkan ia baru dapat tertidur kisaran pukul 02.00, ia juga menyebutkan bahwa saat pembelajaran kembali ke sistem tatap muka atau *offline* ini menjadikan tugas kuliah itu semakin banyak, hingga akhirnya semakin kurang waktu untuk beristirahat dan berujung timbulnya pada kondisi stress. Hal ini pun diungkapkan oleh kakak sepupu subjek ER (Informan IP), dimana ia mengungkapkan bahwa kesulitan tidur yang ialami oleh subjek ER dikarenakan banyak pikiran sebab tugas dari kampus yang menumpuk apalagi sekarang kuliahnya sudah full *offline*.

Kondisi lingkungan tempat subjek ER pun menjadi faktor dalam kesulitan tidur yang dialaminya, dimana ia mengungkapkan bahwa tetangga di

sekitar rumahnya itu banyak yang memiliki seorang bayi yang dimana kalau malam sering terdengar tangisan sehingga ketika subjek ER mendengar menjadikan matanya segar dan tidak mau tidur kembali. Untuk suhu ruangan pun, subjek ER menyebutkan bahwasanya ia selalu merasakan dingin di kamarnya sebab terdapat ventilasi yang tidak tertutup apalagi saat kondisi hujan, hal itu pun yang menjadikan ia sulit untuk tidur dikarenakan ia merupakan tipe orang yang mudah merasakan kedinginan.

Adanya pekerjaan yang sedang subjek ER kerjakan pun menjadi faktor kesulitan tidur yang ia alami, misalnya terdapat tugas statistik yang berhubungan dengan angka, ia perlu berfikir yang sangat serius. Selebihnya subjek ER menyebutkan bahwasanya kesulitan tidur yang ia alami murni karena stress dan banyak pikiran terhadap pelajaran di bangku perkuliahannya.

3) Dampak Kesulitan Tidur Subjek ER

Kesulitan tidur pada subjek ER ini memberikan dampak pada beberapa aspek kehidupannya. Dalam wawancara, ia mengungkapkan bahwasanya saat bangun di pagi hari, ia merasakan sesak dada sedangkan di siang harinya matanya menjadi perih, berair dan kemerahan, setelah itu lama-lama timbul rasa kantuk dan sering menguap. Bahkan saat dipaksa untuk tidak tidur, ia langsung merasakan pusing atau sakit pada bagian kepalanya.

Subjek ER juga menuturkan bahwasanya kesulitan tidur juga berdampak pada konsentrasinya terhadap pelajaran, dimana ketika mata kuliah berlangsung, saat dosen berbicara di depan subjek ER tiba-tiba tidak mendengar apa yang disampaikan oleh dosennya serta ketika mencatat sesuatu terjadi

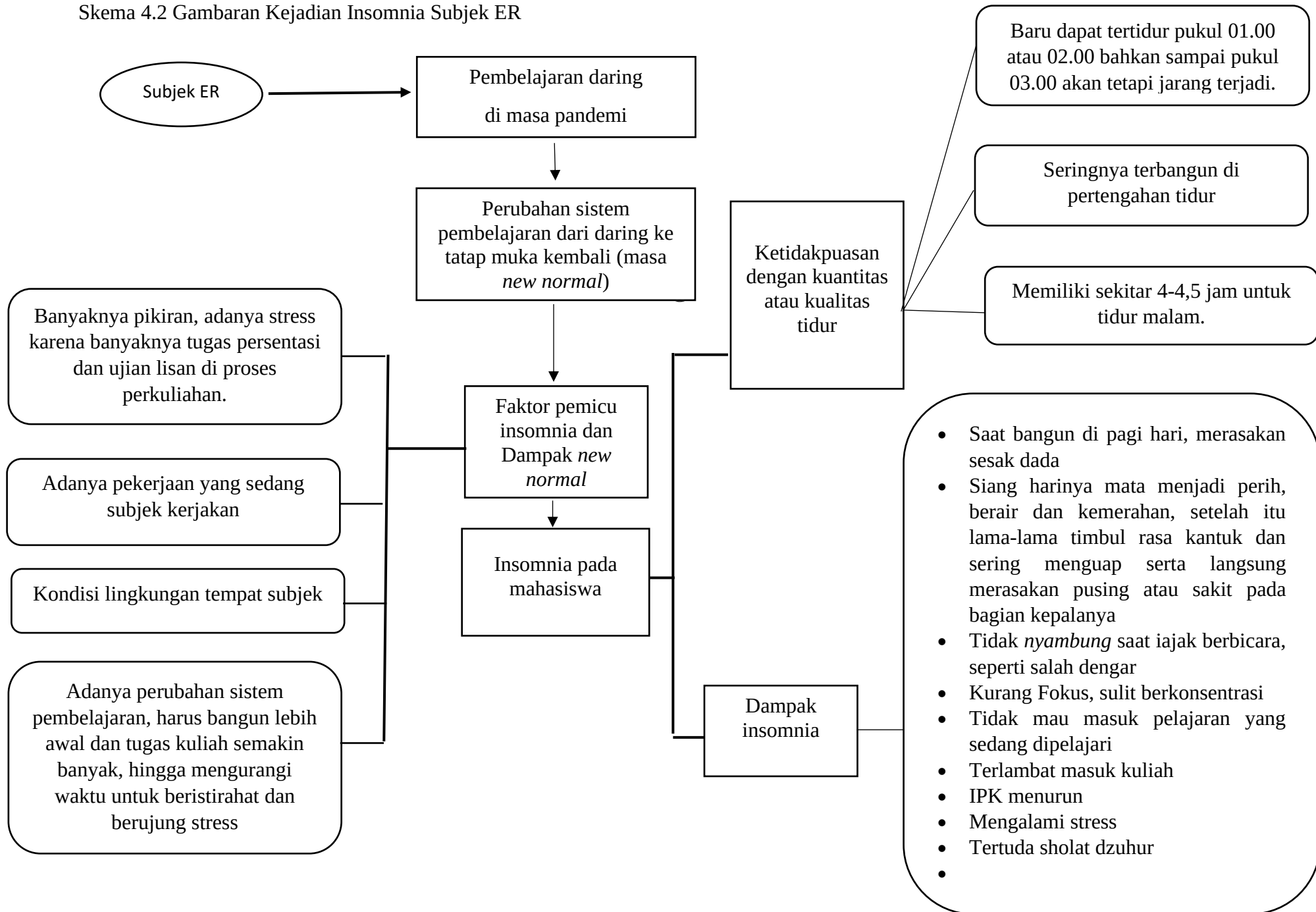
kesalahan dikarenakan rasa kantuk tadi. Subjek ER juga merasakan tidak nyambung saat iajak berbicara, seperti salah dengar. Saat subjek ER mengirimkan suatu tugas pun sering mengalami kesalahan, hal ini dikarenakan kesulitan tidur tadi menjadikan ia kurang fokus.

Subjek juga merasakan lelah serta setiap belajar ia merasa tidak mau masuk pelajaran yang sedang ia pelajari. Dampak kesulitan tidur ia rasakan pula pada proses perkuliahannya, dimana terkadang ia terlambat masuk sebab tertidur, di kelas pun subjek pernah tertidur. Saat mengendarai motor pun demikian, akan tetapi masih bisa subjek tahan rasa kantuknya itu. Kesulitan tidur ini pun juga berdampak pada hasil akhir yang subjek peroleh di perkuliahannya, dimana subjek ER menuturkan bahwasanya IPK yang ia peroleh mengalami penurunan. Subjek ER juga menjadi orang yang lebih suka mendengarkan daripada harus berbicara, karena ia merasakan lelah jika harus memulai pembicaraan. Saat di kelas pun subjek terkadang tidak memperhatikan pelajaran, akan tetapi pemahamannya terhadap materi masih tidak bermasalah, kecuali pada pelajaran yang berhubungan dengan angka, ia merasa agak kesulitan bahkan bisa salah hitung yang mengharuskannya mengulang dari awal.

Dampak kesulitan tidur pun subjek rasakan pada perilaku sehari-harinya, dimana ketika terdapat jadwal kuliah yang terdapat jeda yang akhirnya membuat subjek harus pulang ke rumah terlebih dahulu, saat harus kembali ke kampus subjek menjadi malas karena merasa kelelahan dan ia pun juga jadi malas untuk melakukan pekerjaan rumah seperti membereskan kamar tidurnya

atau malas bersih-bersih. Subjek ER pun juga mengalami stress yang mengakibatkan nafsu makannya berkurang dan setengah-setengah dalam belajar. Kesulitan tidur yang dialaminya pun berbuntut pada rasa cemas yang ia alami, karena rasa ketakutan dalam dirinya terkait IPK yang menurun serta takut terjadi apa-apa bila berkendara dalam kondisi mengantuk dan tertidur saat di kelas. Subjek ER pun menuturkan bahwa ia sering tertunda dalam menunaikan sholat Dzuhur karena sering tertidur dan saat membaca Al-Qur'an pun ia tidak fokus bahkan salah dalam membaca.

Skema 4.2 Gambaran Kejadian Insomnia Subjek ER



c. Subjek SY

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, subjek SY menuturkan bahwa saat *online* ia tinggal bersama ibunya, pada saat itu ia memang sudah mengalami kesulitan tidur akan tetapi saat di rumah ia dapat tidur lebih awal karena takut dengan pantauan ibunya dan ibunya akan menegur apabila ia tidak tidur. Sedangkan dengan kembalinya sistem tatap muka dimana ia harus kembali tinggal di kos sendirian, kesulitan tidurnya diperparah karena ia sudah tidak ada yang memantau dalam artian bebas mau tidur jam berapa saja, sehingga menurutnya perubahan sistem pembelajaran ini berdampak pada kesulitan tidur yang ia alami.

1) Ketidakpuasan dengan Kuantitas atau Kualitas Tidur Subjek SY

Kesulitan tidur yang dialami oleh subjek SY terlihat dari hasil wawancara terkait ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur subjek SY, dimana saat mengalami kesulitan tidur subjek SY baru dapat tertidur sekitar pukul 02.00 atau 03.00 dini hari, bahkan lebih parahnya pernah sampai pukul 07.00 atau 08.00 pagi, ia mengungkapkan bahwa tidak merasakan kantuk sedangkan ponsel sudah ia coba jauhkan dan mencoba untuk memejamkan matanya akan tetapi juga belum berhasil untuk tertidur. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh sahabat dari subjek SY (Informan Z), dimana ia mengungkapkan bahwa saat ia menginap di kos subjek, subjek memang sering larut malam tidurnya bahkan sampai dini hari bahkan pagi, hal itu ia lihat dengan mata kepala sendiri, tuturnya.

Subjek SY mengungkapkan bahwa banyak hal yang dipikirkannya. Seperti permasalahan keluarga, masalah pertemanan, memiliki hubungan yang buruk-buruk, tidak memiliki teman di bangku perkuliahan. Ia mengungkapkan bahwa permasalahan keluarga yang terjadi di masa kecilnya berimbas sampai kini ia dewasa. Hal itu juga membantuk ia dijauhi oleh teman-temannya karena ia merasa kesulitan mengontrol emosi.

Subjek juga sering terbangun tiba-tiba di pertengahan tidurnya, bahkan ia mengungkapkan jika sudah terlanjut terbangun di pertengahan tidur, ia mengalami kesulitan untuk dapat tertidur kembali. Untuk dapat tertidur kembali subjek memerlukan 1 atau 2 jam, bahkan bisa juga tidak dapat tidur kembali. Ia mengungkapkan bahwa saat mengalami kesulitan tidur biasanya ia mendapatkan 2-3 jam untuk tidur malam, akan tetapi jikalau ia tidur di sore hari setelah jam kuliah, maka dapat diakumulasikan 5-6 jam ia tidur per harinya.

2) Faktor Penyebab Kesulitan Tidur Subjek SY

Berdasarkan hasil wawancara, subjek SY menuturkan bahwa kesulitan tidur yang dialaminya dipicu adanya masalah-masalah, banyak pikiran atau *overthinking* yang salah satunya dipicu karena ia sering menyaksikan konten-konten di media sosial yang kemudian ia mengungkapkan bahwa banyak konten yang berhubungan dengan kehidupannya. Serupa dengan apa yang disampaikan oleh informan Z, bahwa pemicu subjek SY mengalami kesulitan tidur dikarenakan sering memainkan gadget, merenungi tentang hidupnya, serta adanya tugas kuliah yang keteteran sehingga membuatnya begadang sampai larut malam.

Kesulitan tidur yang ia alami sebenarnya sudah terjadi semenjak ia masih di kampung halamannya atau rumah, diungkapkannya hal ini terjadi sebab perkataan yang terlontar setiap hari dari ibunya terus menghantui pikirannya, sehingga ia memikirkan terus-menerus sehingga sulit untuk tertidur, akan tetapi saat di rumah ia mengalami ketakutan jikalau ketahuan begadang, dikarenakan selalu ada ibunya yang mengintai untuk memeriksa subjek sudah tidur apa belum.

Riwayat penyakit yang dialami oleh subjek seperti sakit perut atau asam lambung dan sakit dada juga memberikan sumbangsih pada kesulitan tidur yang dialaminya. Subjek SY juga sering melakukan aktivitas di malam hari seperti makan malam kisaran jam 01.00 dan mandi malam dikarenakan pulang dari berkerja, dimana hal itu membuatnya kembali segar dan tidak mengantuk lagi. Subjek SY pun mengungkapkan bahwa tidak ada aktivitas olahraga yang ia lakukan dalam kesehariannya, ini juga disampaikan oleh informan Z bahwa tidak ada olahraga yang subjek SY lakukan.

Kondisi lingkungan tempat ia beristirahat pun juga memiliki andil dalam kesulitan tidurnya, dimana ia mengungkapkan bahwa kondisi kamarnya itu pengap, kurang bersih serta kalau malam hari sangat terasa panas.

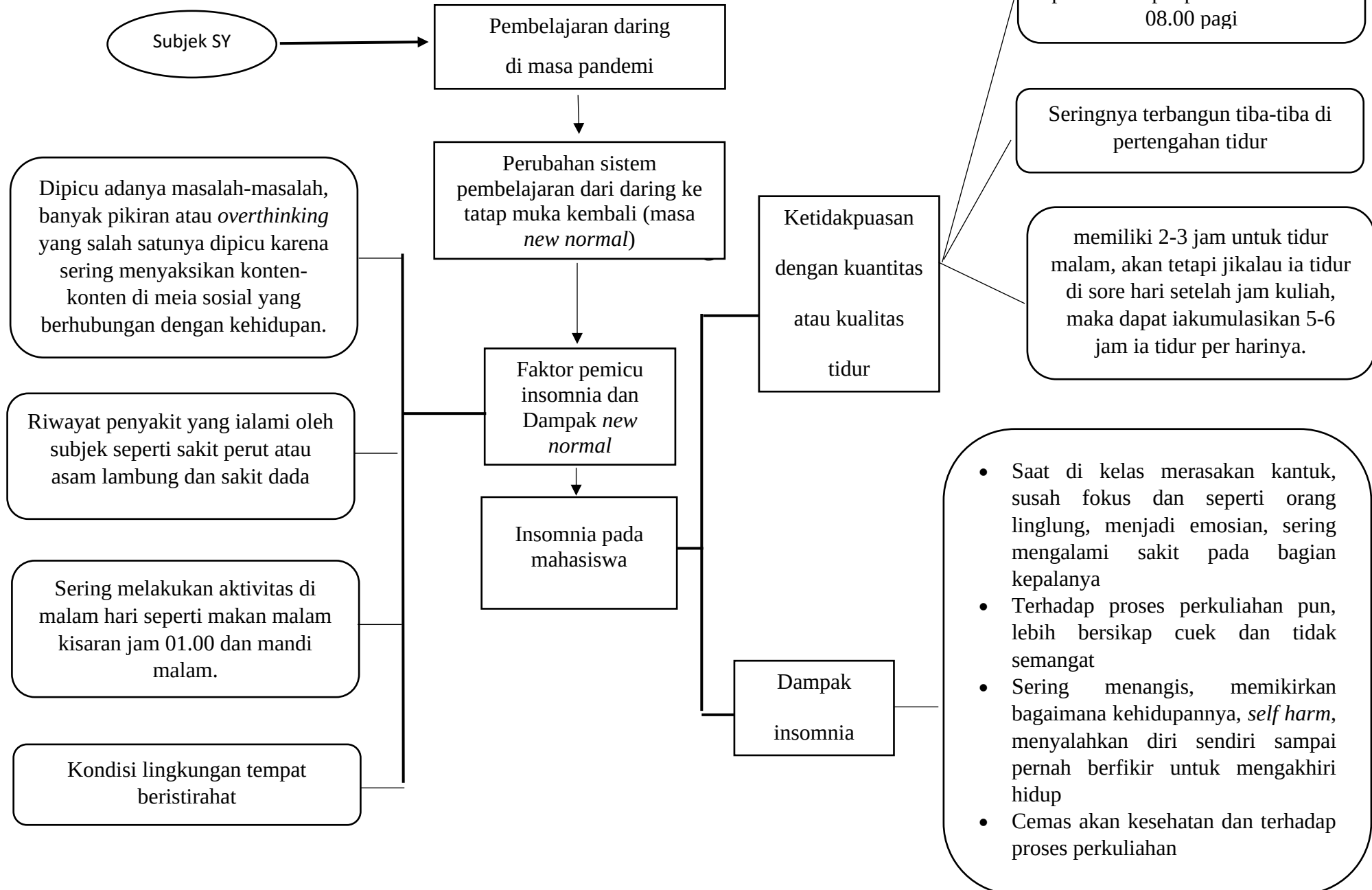
3) Dampak Kesulitan Tidur Subjek SY

Dalam wawancara yang dilakukan pada subjek SY, ia menuturkan bahwa kesulitan tidur yang dialaminya juga berdampak pada beberapa aspek dalam kehidupannya. Saat di kelas ia merasakan kantuk, susah fokus dan seperti orang linglung. Ia juga mengungkapkan bahwa ia menjadi emosian akan tetapi sudah

jarang terjadi dan tidak separah sebelumnya. Subjek SY juga sering mengalami sakit pada bagian kepalanya. Rasa lelah karena kurang istirahat dan lemas seperti kurang tenaga pun juga turut dirasakannya, dalam berinteraksi dengan orang lain pun subjek mengungkapkan bahwa ia membatasi diri untuk hal itu, dikarenakan rasa kantuknya tadi yang menimbulkan ia bersikap cuek serta tidak peduli terhadap lingkungan sekitar.

Terhadap proses perkuliahan pun, subjek lebih bersikap cuek dan tidak semangat terhadap proses pembelajaran, bahkan ia lebih memilih mengenakan headset dengan memutar lagu saat dosen menjelaskan materi di muka kelas. Rasa ngantuk yang dirasakannya pun membuatnya menjadi kurang fokus. Subjek SY menuturkan bahwa saat ia mengalami kesulitan tidur pada malam harinya, ia sering menangis, memikirkan bagaimana kehidupannya, *self harm*, menyalahkan diri sendiri, melakukan pemberontakan seperti dengan memukul-mukul dinding untuk meluapkan emosinya, bahkan ia sampai pernah berfikir untuk mengakhiri hidupnya, akan tetapi ia merasa bahwa mati bukanlah sebuah solusi. Adanya kesulitan dalam tidur ini pun membuat subjek mencemaskan akan kesehatannya dan terhadap proses perkuliahannya dimana saat ia ingin berkuliah secara betul-betul dan serius tapi harus sedikit terganggu karena sering ngantuk di kelas. Aktivitas beribadah pun juga terganggu, dimana subjek sering tertinggal untuk sholat subuh.

Skema 4.3 Gambaran Kejadian Insomnia Subjek SY



6. Gambaran Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal*

a. Subjek L

Berdasarkan hasil wawancara, subjek L menuturkan bahwa hal yang ia lakukan untuk mengusahakan agar tidurnya nyenyak yakni dengan berkegiatan dari pagi sampai sore supaya lelah sehingga malamnya bisa tidur lebih cepat serta menghindari tidur siang. Subjek juga bersikap cuek terhadap sesuatu yang terlintas dalam pikirannya dan lebih berusaha untuk berfikir positif serta menonton film atau jalan-jalan untuk mengatasi stress atau kecemasannya.

Terkait kesulitan tidur yang dialami karena akibat dari penyakitnya, untuk asma yang dialaminya subjek mengatasinya dengan cara membiarkannya saja dengan terbaring atau tengkurap. Sedangkan untuk penyakit alergi, subjek mengatasinya dengan mengkonsumsi obat yang dimilikinya.

Kemudian subjek juga berusaha untuk memperbaiki pola makannya, yakni dengan cara memotivasi diri bahwa ia perlu menambahkan berat badannya, akan tetapi hal itu dapat gagal apabila subjek kembali stress, karena subjek mengungkapkan saat stress tak hanya mengganggu pola makannya tetapi juga dapat menimbulkan iare.

Selanjutnya dalam mengatasi kesulitan tidurnya subjek juga menjalankan aktivitas olahraga seperti jogging, berenang, dan badminton, apalagi untuk badminton sendiri ia lakukan pada saat malam hari karena ia pasti akan cepat tidur setelahnya karena kondisi tubuh sudah merasa kelelahan. Subjek juga menciptakan

ruang tidur yang nyaman untuknya beristirahat, seperti dengan cara mematikan lampu atau kamar tidur dengan kondisi gelap, menyemprotkan ruangan dengan pewangi, serta menyalakan kipas agar ruangan terasa sejuk. Dalam menyelesaikan pekerjaan yang sedang dikerjakan, subjek memasang target yang dimana jika itu selesai dikerjakannya, ia akan memberikan semacam *self rewards* untuknya sendiri.

Subjek L memberikan penuturan bahwa strategi-strategi yang dilakukan guna mengatasi kejadian insomnia yang ia alami memiliki alasannya masing-masing mengapa ia mengambil strategi tersebut. Untuk olahraga sendiri, subjek mengungkapkan bahwa hal itu dilakukannya guna membuat dirinya merasa lelah sehingga ia akan cepat tertidur, sedangkan kalau untuk mematikan lampu ruang tidur tadi sebab ia merasa hal itu memberikan rasa nyaman pada dirinya. Subjek L menjelaskan bahwa strategi tersebut sudah ia lakukan sejak dulu, bahkan sebelum mengetahui bahwa ia mengalami kejadian insomnia, dimana ia menuturkan hal ini telah menjadi kebiasaannya sejak kecil agar mudah tertidur.

Hasil implementasi dari strategi ini subjek merasakan pada pencapaian tidurnya, dimana ia mengungkapkan strategi ini memang betul mampu membuatnya tertidur. Untuk kelebihan dari strategi yang ia lakukan, subjek L memberikan keterangan bahwa kalau untuk mematikan lampu ruang tidur memberikan dampak baik untuk kesehatan, sedangkan olahraga merupakan kegiatan yang lebih bernilai positif daripada kegiatan lainnya serta olahraga juga baik untuk kesehatan. Selanjutnya, kedua strategi itu menurut subjek L sudah efektif dalam mengatasi kejadian insomnia yang dialaminya selama ini.

Akan tetapi, kendati strategi tersebut sudah efektif, subjek L menyampaikan bahwa strategi tersebut juga terdapat kekurangan, dimana olahraga itu kan termasuk kegiatan yang melelahkan, nah hal demikian yang akhirnya menimbulkan jarang orang mau atau malas iajak berolahraga bersama sedangkan olahraga yang sering dilakukan subjek seperti badminton, notabenenya membutuhkan teman atau partner dalam permainannya, sehingga apabila itu tidak terpenuhi subjek mengungkapkan bahwa akhirnya ia tidak melaksanakan strategi tersebut. Kemudian dengan berolahraga subjek juga mengeluhkan terkait penurunan berat badannya sehingga postur tubuhnya semakin kurus.

Selanjutnya, olahraga membuat subjek L merasakan kelelahan sehingga ketika tiba di rumah, ia dapat tertidur lebih mudah. Perkembangan yang dirasakan oleh subjek ini setelah melakukan aktivitas berolahraga guna mengatasi kejadian insomnianya pun menjadikan badannya terasa lebih enak atau lebih fit karena menurutnya tidur itu mempengaruhi kesehatannya. Akan tetapi, hasil implementasi strategi tersebut dapat gagal dalam mengatasi kesulitan tidur yang dialami subjek L, ia mengungkapkan bahwa apabila setelah melakukan strategi tersebut tiba-tiba muncul sesuatu yang kurang mengenakan seperti pesan WhatsApp yang akhirnya merusak mood subjek L, akhirnya hal tersebut kembali membuat subjek susah kembali untuk memulai tidur dikarenakan muncul pikiran yang mengganggu dirinya hingga akhirnya subjek menjadi *overthinking*.

Selain strategi seperti berolahraga dan mengatur tempat tidurnya seperti mematikan lampu, menyemprotkan wewangian, dan menyalakan kipas angin supaya menjadi sejuk, subjek L juga melakukan aktivitas religius dalam mengatasi

kejadian insomnianya. Aktivitas religius yang dilakukan subjek L guna mengatasi kejadian insomnianya yakni dengan cara mendengarkan murrotal dan membaca Ayat Kursi berulang-ulang. Aktivitas religius ini dilakukan oleh subjek pada malam-malam tertentu jikalau subjek memang benar-benar sulit untuk tidur, timbulnya perasaan gelisah dan rasa takut dalam dirinya saat tidur sendiri di kamarnya. Subjek L menuturkan bahwa aktivitas religius ini memberikan pengaruh ke dalam dirinya berupa ketenangan, rasa naman dan nyaman serta membacanya pun memperoleh pahala, *Insyallah*.

b. Subjek ER

Menurut penuturan dari subjek ER pada proses wawancara, ia mengatakan bahwa dengan mendengarkan Surah Ar-Rahman merupakan suatu usahanya untuk dapat tertidur nyenyak. Ia mengatakan bahwa dengan mendengarkan surah tersebut membuatnya jadi cepat tertidur walaupun ia putar berulang kali. Kemudian dalam mengatasi stress maupun kecemasannya sendiri, subjek ER menggunakan cara seperti menunaikan sholat sunnah dua rakaat dan merelaksasi pikiran dengan bermain game, hal itu membuatnya lupa dengan pelajaran yang menjadi pemicu timbulnya stress dalam dirinya.

Selanjutnya untuk memperbaiki pola makannya, subjek ER sering kumpul bersama dengan temannya, karena saat itu ia dapat makan bersama karena ketika ia melihat temannya makan, akan timbul rasa ingin makan juga pada dirinya. Kemudian olahraga yang dilakukan oleh subjek ER guna mengatasi kesulitan tidurnya, yakni berupa aktivitas lari-lari atau jogging. Subjek ER juga mengatur

lingkungan ruang tidurnya seperti dengan cara merapikan kamar tidur serta mematikan lampu kamarnya dan memastikan kamarnya tidak ada bau-bau semacam bau busuk serta ia suka mengenakan selimut dan guling atau boneka dalam kamarnya.

Dalam menyelesaikan pekerjaan yang sedang ia lakukan, subjek ER sudah mengatur waktu kapan waktu untuk mengerjakan tugas yang dimana diselingi dengan waktu istirahat atau melakukan aktivitas lainnya, semacam dengan metode mencicil dalam menyelesaikan tugasnya.

Awalnya subjek ER menggunakan cara meminum suatu obat guna dapat tertidur cepat, akan tetapi ia menyadari bahwa hal tersebut kurang baik untuk kesehatannya, sehingga ia mencari cara lain guna mengatasi kesulitan tidurnya tersebut, salah satunya seperti dengan membersihkan kamar agar ia dapat tertidur. Alasan ia memilih strategi membersihkan kamar, bermula dari risihnya subjek ER atau perasaan tidak nyaman ketika melihat kondisi kamarnya tidak bersih yang akhirnya membuatnya sulit melakukan kegiatan apapun termasuk tidur, oleh karena itu ia memilih cara dengan membersihkan kamarnya karena ia merasa ketika lingkungan sudah nyaman dan hal tersebut ia terapkan terus-menerus.

Hasil dari implementasi strategi yang dilakukan oleh subjek ER memberikan perubahan pada jam tidur malamnya, dimana ia mengungkapkan bahwa biasanya pas awal-awal tidurnya itu pada pukul 03.00 dini hari, sedangkan sekarang bisa lebih awal sekitar pukul 02.00 dini hari, bahkan bisa pukul 01.00 ia sudah dapat tertidur akan tetapi hal tersebut masih jarang terjadi. Akan tetapi menurutnya, strategi tersebut sebenarnya masih kurang efektif, mungkin masih ada cara lain

selain dengan membersihkan kamar dan mendengarkan murrotal akan tetapi belum diketahui olehnya. Akan tetapi menurut subjek ER, kedua strategi tersebut setidaknya dapat membuat tidurnya satu jam lebih awal dari sebelum ia menerapkan kedua strategi tersebut.

Dalam menerapkan strategi mengatasi kejadian insomnianya, subjek ER menuturkan bahwa strategi membersihkan kamar memiliki nilai minus tersendiri, dimana ia mengungkapkan bahwa dengan menerapkan strategi tersebut, malam itu menjadi agak tersita waktunya, dimana yang seharusnya waktunya dapat digunakan untuk hal lain. Sedangkan ia hanya dapat membersihkan kamarnya pada malam hari karena kuliahnya bisa mulai pagi sampai sore, dan saat siangya subjek ER mengaku malas untuk bersih-bersih.

Penerapan strategi membersihkan kamar, memberikan pengaruh baik pada diri subjek ER, dimana ia menuturkan hal tersebut membawanya ke arah positif dan membuatnya lebih baik dengan menjadikan ia pribadi yang lebih pintar atau memperhatikan dalam hal kebersihan. Akan tetapi subjek ER mengungkapkan bahwa rasa lelah seharian beraktivitas di kampus membuatnya terkadang malas untuk menerapkan strategi tersebut, serta keasyikan memainkan ponsel juga menjadi hambatan dari keberhasilan penerapan strategi membersihkan kamarnya itu. Ada momentum dimana subjek ER harus keluar malam pun juga menjadi salah satu faktor penghambat dari keberhasilan penerapan strategi itu, akan tetapi selama ini ia belum menemui gagal dalam penerapan strateginya karena ia mewajibkan hal tersebut dikarenakan sudah terbiasa dengan kenyamanan tersebut dan takutnya jikalau hal itu dibiarkan sehari tidak dilaksanakannya khawatir kembali ke awal.

Selain strategi yang telah disebutkan sebelumnya, subjek ER juga melakukan aktivitas religius guna mengatasi kesulitan tidur pada dirinya, seperti dengan mendengarkan murrotal misalnya Surah Ar-Rahman kemudian Surah Al-Mulk serta sholawat. Awalnya subjek ER menonton ceramah, akan tetapi kemudian diganti murrotal dikarenakan ketika mendengarkan ceramah ia seperti ikut berfikir semacam muhasabah diri. Aktivitas religius ini dilakukan subjek ER secara aktif setiap malam dan menurutnya aktivitas religius ini memberikan pengaruh pada dirinya, dimana ia merasakan ketenangan, rasa nyaman, serta selalu semangat setiap bangun subuh.

c. Subjek SY

Dalam upaya untuk membuat tidurnya nyenyak, subjek SY harus memastikan kamarnya dalam kondisi yang bersih, karena ia mengungkapkan bahwa jikalau ia melihat kamar dalam kondisi yang berantakan ditambah ia banyak fikiran membuatnya semakin sulit untuk tidur. Kemudian untuk mengatasi stress dan kecemasan, ia mengungkapkan dengan cara memperbanyak uang, oleh karena itu ia memiliki keinginan untuk berkerja sebab permasalahan utama pada dirinya ada di keuangan, selain itu juga dengan cara menyenangkan diri sendiri.

Untuk mengatasi kesulitan tidur yang diakibatkan oleh riwayat penyakitnya berupa sakit perut dan sakit kepala, subjek SY menggunakan cara seperti meminum obat dan mencoba mengurangi atau menghindari dari penyebab penyakitnya itu sendiri, seperti mengurangi mengkonsumsi mie instan dan makanan pedas. Akan tetapi untuk riwayat penyakit sakit kepala, subjek SY menuturkan bahwa ketika sakit

pada bagian kepalanya kambuh mengharuskan ia untuk mengkonsumsi obat yang dimana memberikan efek sulit tidur setelahnya.

Dalam upaya menciptakan tempat yang nyaman untuk beristirahat, subjek SY melakukan cara dengan membersihkan kamar tidurnya dan senang memindahkan posisi kasur. Terkait strategi mengatasi kesulitan tidur pada dirinya, subjek SY mengungkapkan bahwa tidak pernah terfikir bahwa cara yang satu ini dapat mengatasi kejadian insomnia pada dirinya, tapi ia mengakui bahwa cara itu bisa membuatnya mengantuk, yakni menonton ASMR atau sebuah tontonan berupa aktivitas makan-makan. Menurutny dengan menonton ASMR dapat membuatnya mengantuk, walaupun ia mengungkapkan bahwa dulu melakukan aktivitas berupa nonton ASMR ini hanya karena suka, akan tetapi untuk sekarang digunakan untuk mengatasi problem tidurnya. Subjek SY menuturkan bahwa cara tersebut berhasil sebab ia mengalaminya langsung. Akan tetapi menurutnya cara tersebut belum bisa dikatakan efektif, sebab ia masih bisa mengalami kesulitan tidur apabila tontonan ASMR yang ia tonton kebetulan sangat disenanginya. Strategi ini menurutnya bisa berhasil apabila terdapat dukungan dari kondisi tubuhnya yang mengalami kelelahan, apabila kondisi tubuhnya segar menurutnya hal itu masih belum dapat mengatasi kesulitan tidurnya.

Subjek SY juga melakukan aktivitas religius guna mengatasi kesulitan tidur yang dialaminya, dimana aktivitas religius tersebut berupa mendengarkan murrotal atau lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Hal tersebut ia putar melalui platform Spotify, YouTube, maupun mendownload di internet. Akan tetapi aktivitas religius ini tidak dilakukannya secara aktif, hanya saat momen-momen tertentu seperti saat

subjek SY merasakan ada gangguan mistis. Subjek SY menjelaskan bahwa aktivitas religius tersebut memberikan pengaruh pada dirinya, dimana membuat perasaannya lebih tenang, kendatinya aktivitas religius ini tidak membantunya mengatasi kesulitan tidur, akan tetapi menurutnya aktivitas religius ini dapat memberinya ketenangan di tengah-tengah kekacauan pikirannya.

Kemudian berdasarkan data hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya juga dapat diketahui bahwa terdapat gambaran strategi dalam mengatasi kejadian insomnia yang ketiga subjek alami di masa *new normal*. Untuk penjelasan secara ringkas dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4.4 Gambaran Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal*

No.	Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia	Subjek L	Subjek ER	Subjek SY
1.	Aktivitas Fisik	Subjek L berkegiatan dari pagi sampai sore supaya lelah sehingga malamnya bisa tidur lebih cepat., menjalankan aktivitas olahraga seperti jogging, berenang, dan badminton pada saat malam hari. Aktivitas berolahraga menjadikan badannya terasa lebih enak atau lebih fit dan sedangkan untuk mematikan lampu ruang tidur memberikan dampak baik untuk kesehatan,	Olahraga yang dilakukan oleh subjek ER guna mengatasi kesulitan tidurnya, yakni berupa aktivitas lari-lari atau jogging.	Tidak ada aktivitas fisik secara signifikan yang dilakukan.
2.	Aktivitas Relaksasi	Subjek L bersikap cuek terhadap sesuatu yang terlintas dalam pikirannya dan lebih berusaha untuk berfikir positif serta menonton film atau jalan-jalan untuk mengatasi stress atau kecemasannya.	Subjek ER merelaksasi pikirannya dengan bermain game, hal itu membuatnya lupa dengan pelajaran yang menjadi pemicu timbulnya stress dalam dirinya.	Subjek SY untuk mengatasi stress dan kecemasan, ia mengungkapkan dengan cara memperbanyak uang dan menonton ASMR atau sebuah tontonan berupa aktivitas makan-makan, Menurutnya dengan menonton ASMR dapat membuatnya mengantuk
		Subjek L menghindari tidur siang, untuk penyakit alergi, subjek mengatasinya dengan mengkonsumsi obat yang	Memperbaiki pola makannya, juga mengatur lingkungan ruang tidurnya seperti dengan cara merapikan kamar tidur	Subjek SY melakukan cara dengan membersihkan kamar tidurnya dan senang memindahkan posisi Kasur.

3.	<i>Sleep Hygiene</i>	dimilikinya. subjek juga berusaha untuk memperbaiki pola makannya, Subjek juga menciptakan ruang tidur yang nyaman untuknya beristirahat, seperti dengan cara mematikan lampu atau kamar tidur dengan kondisi gelap, menyemprotkan ruangan dengan pewangi, serta menyalakan kipas agar ruangan terasa sejuk.	serta mematikan lampu kamarnya dan memastikan kamarnya tidak ada bau-bau semacam bau busuk serta ia suka mengenakan selimut dan guling atau boneka dalam kamarnya.	Subjek SY juga menggunakan cara seperti meminum obat dan mencoba mengurangi atau menghindari dari penyebab penyakitnya itu sendiri, seperti mengurangi mengkonsumsi mie instan dan makanan pedas.
4.	Aktivitas Religius	Aktivitas religius yang dilakukan subjek L guna mengatasi kejadian insomnianya yakni dengan cara mendengarkan murrotal dan membaca Ayat Kursi berulang-ulang.	Mendengarkan Surah Ar-Rahman, Surah Al-Mulk serta sholat sunnah dua rakaat. Kemudian, awalnya subjek ER menonton ceramah, akan tetapi kemudian diganti murrotal dikarenakan ketika mendengarkan ceramah ia seperti ikut berfikir semacam muhasabah diri.	Subjek SY melakukan aktivitas religius berupa mendengarkan murrotal atau lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an melalui platform Spotify, YouTube, maupun mendownload di internet.

B. Pembahasan atau Analisis

Berdasarkan dari hasil data yang telah diperoleh melalui rangkaian proses wawancara terkait gambaran kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal* dan strategi apa yang mereka ambil guna mengatasi kejadian insomnia tersebut maka dapat diketahui bahwa antara subjek L, subjek ER, dan subjek SY memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda-beda terkait kejadian insomnia yang mereka alami di masa *new normal* ini. Akan tetapi, ketiga subjek tersebut memiliki keluhan yang sama terkait adanya perubahan sistem pembelajaran yang mula awal COVID-19 adalah sistem *online*, kemudian harus kembali beralih ke sistem *offline* atau dikenal dengan istilah pembelajaran tatap muka secara langsung. Dimana adanya perubahan sistem pembelajaran tersebut memberikan sumbangsih pada kejadian insomnia yang mereka alami. Secara garis besarnya, adanya perubahan kembali sistem pembelajaran ini menjadikan mereka harus kembali beradaptasi di tengah-tengah antara kondisi *new normal* dengan kondisi insomnia yang mereka alami. Seperti satu sisi mereka harus kembali terbiasa beraktivitas secara aktif di kampus misal dituntut untuk bangun dan beraktivitas di pagi hari, sedangkan kondisi tubuh kurang mendukung dikarenakan kurangnya tidur pada malam harinya. Kesulitan tidur ini yang akhirnya memberikan dampak pada beberapa aspek dan fungsi dalam kehidupan ketiga subjek dalam penelitian ini.

Hal ini semakin menyadarkan bahwa tidur memiliki peran penting dalam kehidupan. Bahkan tidur bagi manusia menjadi salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting, karena guna mengendalikan irama kehidupan sehari-hari. jika kebutuhan akan

tidur mengalami gangguan, maka hari-hari akan menjadi lambat dan kurang bergairah.¹ Dalam Islam sendiri, dijelaskan bagaimana tidur (istirahat) ini memiliki peranan penting dan dampak yang besar bagi kita sebagai manusia dan makhluk hidup. Dapat kita ketahui bahwa Allah berfirman dalam Q.S. an Naba/78: 9.

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩)

Artinya: “dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat,”

Dalam Tafsir Juz 'Amma / ulama besar pada abad 14 H yakni Syaikh Muhammad bin Shalih al-Utsaimin: Bagi badanmu yang jika tidak diistirahatkan tentu akan memudharratkan badanmu. Oleh karena itu, Allah menjadikan malam dan tidur meliputi manusia untuk menghentikan gerakan mereka dan agar tercapai istirahat yang bermanfaat.²

Oleh sebab pentingnya kebutuhan akan tidur tersebut, tentu perlu adanya strategi guna mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*. Seperti yang dilakukan oleh ketiga subjek yang memperoleh perubahan terhadap kejadian insomnianya seperti dapat tidur lebih awal setelah menerapkan suatu strategi dalam mengatasi kejadian insomnianya. Oleh karena itu, dalam pembahasan ini akan dibahas mengenai gambaran kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal* beserta strategi yang digunakan dalam mengatasi kejadian insomnia yang dialaminya.

1. Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa New Normal

Kejadian insomnia ini didasari pada definisi insomnia menurut *Ddidiagnostic and Statiscal Manual of Mental Disorder-5* (DSM-5), yang menyatakan bahwa insomnia

¹M. Syukron Maksum dan A. Fathoni el-Kaysi, *Rahasia Sehat Berkah Shalawat: Terapi Ampuh Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit* (Yogyakarta: Best Publisher, 2009).

²<https://tafsirweb.com/11899-quran-surat-an-naba-ayat-9.html> akses pada 28-06-2021 pukul 22.00 WITA

didefinisikan sebagai keluhan utama tidak puas dengan kuantitas atau kualitas tidur, setidaknya terkait salah satu dari: kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, dan bangun terlalu pagi, gejalanya harus menyebabkan tekanan yang signifikan atau penurunan fungsi dan harus terjadi setidaknya 3 malam per minggu untuk pada minimal 3 bulan, serta semua etiologi yang memungkinkan (misalnya, gangguan tidur primer, komorbiditas kondisi medis atau kejiwaan) harus dipertimbangkan sebelum membuat diagnosis ini.³ Dimana dalam penelitian ini kejadian insomnia yang terjadi pada mahasiswa di masa *new normal*.

Insomnia juga dapat didefinisikan sebagai gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya sulit tidur, atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Gangguan tersebut menyebabkan kondisi penderita tidak prima untuk melakukan aktivitas keesokan harinya. Kualitas dan kuantitas tidur mempengaruhi kualitas hidup, serta kesehatan seseorang secara keseluruhan. Tidur yang tidak cukup akan menimbulkan gangguan fisik dan mental.⁴ Selaras dengan pengertian ini, bahwa ketiga subjek dalam penelitian ini mengalami kejadian insomnia, hal ini disesuaikan dengan apa yang dialami oleh masing-masing subjek yang kemudian disesuaikan dengan karakteristik diagnostik kejadian insomnia pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5* (DSM-5).

Dengan adanya perubahan sistem pembelajaran kembali seperti awal sebelum COVID-19, yakni dari sistem daring ke sistem *offline* atau tatap muka, hal tersebut mengharuskan mahasiswa untuk kembali beradaptasi pada kebiasaan lama. Tentunya hal

³American Psychiatric Association, , *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5) (Washington: American Psychiatric Publishing, 2013).

⁴Miftachul Huda, *Mengatasi Insomnia Secara Alami* (New Meia, 2020).

ini memberikan dampak pada mahasiswa itu sendiri, salah satunya yakni pada kualitas tidur mahasiswa.⁵ Ketiga subjek dalam penelitian ini memaparkan kejadian insomnia yang mereka alami dengan adanya rasa ketidakpuasan terhadap kuantitas dan kualitas tidur mereka, dimana hal ini dipicu oleh adanya beberapa faktor baik dari internal maupun eksternal termasuk perubahan sistem pembelajaran di era *new normal* yang kemudian memberikan dampak pada aspek serta fungsi dalam kehidupan mereka.

Ciri penting dari gangguan insomnia adalah ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur dengan ditandai adanya keluhan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur.⁶ Hal ini pula yang dialami oleh ketiga subjek, dimana ketiga subjek ini sama-sama memiliki keluhan sulit memulai tidur dan sering terbangun tiba-tiba di pertengahan tidur. Sebagaimana yang disampaikan oleh subjek L, ia baru dapat tertidur sekitar pukul 03.00 sampai 03.00 dini hari, akan tetapi seringnya pada pukul 02.00. Sedangkan subjek ER baru dapat tertidur kisaran pukul 01.00-02.00 bahkan sampai pukul 03.00 tapi hal itu jarang terjadi. Tak jauh beda dengan kedua subjek sebelumnya, subjek SY sendiri juga baru dapat tertidur kisaran pukul 02.00 atau 03.00 dini hari bahkan pernah sampai pukul 07.00 atau 08.00 pagi. Ketiga subjek ini pun sering terbangun di pertengahan tidurnya dan mendapatkan waktu tidur malam hanya kisaran 2-4,5 jam. Kejadian-kejadian tersebut nyatanya berawal dari faktor-faktor pemicu yang akhirnya membuat ketiga subjek mengalami kejadian insomnia.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada ketiga orang subjek, maka didapatkan faktor-faktor yang menjadi pemicu kejadian insomnia pada mahasiswa di masa

⁵Aurellia Divosa Adisti, *AKHIRNYA KULIAH TATAP MUKA: Pengalaman, Motivasi, dan Kiat Untuk Memulai Perkuliahan Tatap Muka* (Semarang: SCU Knowledge Meia, 2022).

⁶American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*.

new normal. Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5) disebutkan bahwa faktor risiko dan prognostik yang meningkatkan kerentanan terhadap insomnia lebih mungkin terjadi ketika individu yang memiliki kecenderungan terpapar pada peristiwa pemicu, seperti peristiwa besar dalam hidup (misalnya, penyakit, perpisahan) atau stres harian kronis.⁷ Pada aspek faktor penyebab kesulitan tidur antara ketiga subjek memiliki keterangan yang beragam, namun secara garis besar jika subjek L dan subjek SY dikarenakan munculnya pikiran atau *overthinking* yang timbul akibat adanya permasalahan dalam keluarga serta riwayat penyakit yang dimiliki, sedangkan subjek ER dikarenakan adanya pikiran yang memicu stress akibat urusan perkuliahan atau akademiknya. Perubahan sistem pembelajaran di masa *new normal* ini pun menjadi faktor pemicu kejadian insomnia yang mereka alami, dimana mengharuskan mereka bangun lebih awal saat pagi harinya sedangkan kondisi mereka mengalami kesulitan tidur pada malam harinya. Pada aspek faktor penyebab kesulitan tidur pada ketiga subjek ini, kondisi lingkungan tempat tinggal dan tempat tidur mereka pun menjadi faktor kesulitan tidur yang mereka alami.

Selanjutnya pada aspek dampak kesulitan tidur ketiga subjek mengalami dampak yang secara garis besar hampir sama-sama mengalami, yakni seperti merasakan kantuk keesokan harinya, tidak mood atau kurang bersemangat dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas apapun, kurang fokus, timbul stress dan rasa cemas serta memberikan dampak pada aktivitas beribadah mereka. Dampak lain yang dirasakan oleh ketiga subjek ini antaranya untuk subjek L mengakui bahwa mengalami penurunan pada berat badannya dan timbulnya jerawat, untuk subjek ER merasakan sesak dada saat bangun di pagi harinya,

⁷ American Psychiatric Association.

sedangkan subjek SY menjadi lebih emosian serta mengalami sakit pada bagian kepalanya. Dari penuturan ketiga subjek dapat dilihat bahwa ketiganya merasakan dampak atas kejadian insomnia yang mereka alami, hal ini sejalan dengan konsekuensi fungsional dari kejadian insomnia yang termuat dalam *Dddiagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5) yang menyebutkan dalam hal ini, individu dengan insomnia akan terlihat Nampak lelah ataupun sebaliknya. Mungkin ada peningkatan insiden stres gejala psikofisiologis terkait (misalnya, sakit kepala, ketegangan atau nyeri otot). Masalah interpersonal, sosial dan pekerjaan juga menjadi akibat dari insomnia, peningkatan iritabilitas di siang hari, dekonsentrasi yang buruk. Selain itu, sering terjadi penurunan perhatian dan konsentrasi dan terkait dengan tingkat kecelakaan yang lebih tinggi yang iamati pada insomnia. Insomnia persisten juga dikaitkan dengan konsekuensi jangka panjang, termasuk peningkatan risiko gangguan depresi mayor, hipertensi, dan penurunan produktivitas di tempat kerja, penurunan kualitas hidup, dan beban ekonomi yang meningkat.⁸

Dengan adanya perubahan sistem pembelajaran dari daring ke tatap muka kembali (masa *new normal*), kemudian adanya beberapa faktor pemicu terjadinya kejadian insomnia seperti faktor stres atau kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis atau penyakit, pola makan yang buruk, suasana dan suhu ruangan tidur, serta kondisi lingkungan tempat tinggal, membuat ketiga subjek ini memiliki ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur pada mereka. Ketiga subjek mengalami berbagai aspek yang ada dalam dirinya sehingga dapat dikatakan bahwa subjek penelitian mengalami kejadian insomnia. Dari uraian yang telah peneliti paparkan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Banjarmasin

⁸American Psychiatric Associaton.

di masa *new normal* mengalami kejadian insomnia dengan latarbelakang yang bervariasi. Dengan ketiganya memenuhi aspek kejadian insomnia menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5), mulai dari ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur, faktor yang menjadi pemicu, serta dampak yang diperoleh.

2. Gambaran Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal*

Dengan adanya kejadian insomnia yang dialami pada mahasiswa Banjarmasin di masa *new normal* ini, tentu perlu adanya strategi guna mengatasi kejadian insomnia ini. Hal ini dapat dilihat dari ketiga subjek yakni subjek L, subjek ER dan subjek SY, dimana dalam upaya mengatasi kejadian insomnia yang mereka alami di masa *new normal* ini, masing-masing subjek memiliki strateginya tersendiri. Kemudian setelah data terkumpul, strategi-strategi tersebut diklasifikasi dalam beberapa tema yakni aktivitas fisik, aktivitas relaksasi, *sleep hygiene*, dan aktivitas religius. Untuk aktivitas fisik subjek L melakukan kegiatan dari pagi sampai sore supaya lelah sehingga malamnya bisa tidur lebih cepat serta menjalankan aktivitas olahraga seperti jogging, berenang, dan badminton pada saat malam hari. Sedangkan subjek ER melakukan aktivitas fisik berupa aktivitas lari-lari atau jogging. Kemudian untuk tidak ada aktivitas fisik yang signifikan dilakukan guna mengatasi kejadian insomnianya.

Kemudian aktivitas relaksasi yang dilakukan guna mengatasi kejadian insomnia, untuk subjek L lebih bersikap cuek terhadap sesuatu yang terlintas dalam pikirannya dan lebih berusaha untuk berfikir positif serta menonton film atau jalan-jalan untuk mengatasi stress atau kecemasannya. Selanjutnya subjek ER melakukan aktivitas relaksasi dengan

cara merelaksasi pikirannya dengan bermain game, menurutnya hal itu membuatnya lupa dengan pelajaran yang menjadi pemicu timbulnya stress dalam dirinya. Sedangkan untuk subjek SY untuk mengatasi stress dan kecemasan, ia mengungkapkan dengan cara memperbanyak uang dan menonton ASMR atau sebuah tontonan berupa aktivitas makan-makan, menurutnya dengan menonton ASMR dapat membuatnya mengantuk.

Selanjutnya ketiga subjek juga melakukan *sleep hygiene* atau pola tidur bersih. Maksudnya lebih kepada menerapkan kebiasaan tidur yang lebih sehat untuk membersihkan segala macam gangguan yang biasanya membuat kurang tidur atau tidur tidak lelap. Untuk *sleep hygiene* yang diterapkan oleh subjek L yakni menghindari tidur siang, kemudian untuk penyakit alergi, subjek mengatasinya dengan mengkonsumsi obat yang dimilikinya. Subjek juga berusaha untuk memperbaiki pola makannya, menciptakan ruang tidur yang nyaman untuknya beristirahat, seperti dengan cara mematikan lampu atau kamar tidur dengan kondisi gelap, menyemprotkan ruangan dengan pewangi, serta menyalakan kipas agar ruangan terasa sejuk. Kalau untuk subjek ER yakni memperbaiki pola makannya, mengatur lingkungan ruang tidurnya seperti dengan cara merapikan kamar tidur serta mematikan lampu kamar dan memastikan kamarnya tidak ada bau-bau semacam bau busuk serta ia suka mengenakan selimut dan guling atau boneka dalam kamarnya. Sedangkan untuk subjek SY, *sleep hygiene* yang ia terapkan adalah dengan membersihkan kamar tidurnya dan senang memindahkan posisi kasur. Subjek SY juga menggunakan cara seperti meminum obat dan mencoba mengurangi atau menghindari dari penyebab penyakitnya itu sendiri, seperti mengurangi mengkonsumsi mie instan dan makanan pedas.

Ketiga subjek ini pun melakukan aktivitas religius guna mengatasi kejadian insomnia yang mereka alami. Dimana subjek L dengan mendengarkan murrotal dan

membaca Ayat Kursi berulang-ulang. Subjek ER dengan mendengarkan murrotal misalnya Surah Ar-Rahman kemudian Surah Al-Mulk serta sholawat. Sedangkan subjek SY dengan mendengarkan murrotal atau lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an melalui platform Spotify, YouTube, maupun mendownload di internet. Ketiga subjek ini memiliki jawaban yang serupa terkait hasil implementasi dari aktivitas religius ini dimana mereka mengungkapkan hal itu memberikan rasa aman, nyaman, tenang, serta damai pada diri mereka. Syaikh Abdul Qudus ar-Razi menganjurkan kepada setiap orang yang kesulitan tidur untuk membaca ayat yang menerangkan tentang shalawat yaitu seperti pada Q.S. al-Ahzab/33: 56.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya: “Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.”⁹

Rasul juga memerintahkan kita untuk mematikan lampu sebelum tidur. Dari Jabir, ia berkata bahwasanya Rasulullah bersabda: “Tutuplah oleh kalian bejana-bejana, rapatkanlah tempat-tempat minuman, tutuplah pintu-pintu, dan matikanlah lampu, dan bejana. Jika kalian tak mendapatkan penutupnya kecuali dengan membentangkan sepotong batang kayu kecil di atas bejananya dan menyebut nama Allah, maka lakukanlah. Sebab, tikus dapat merusak pemilik rumah dengan membakar rumahnya.” (HR. Muslim).¹⁰

⁹ M. Syukron Maksum dan A. Fathoni el-Kaysi, *Rahasia Sehat Berkah Shalawat: Terapi Ampuh Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit*.

¹⁰ Agus Rahmadi, *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi: Konsep Sehat Berdasarkan Hadits dan Medits* (Jakarta: WahyuQolbu, 2019).

C. Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa yang mengalami kejadian insomnia di masa *new normal*, diperoleh adanya beberapa temuan dari hasil penelitian namun di luar dari rumusan masalah yakni sebagai berikut.

1. Proses Adaptasi di Masa *New Normal*

Setelah hampir dua tahun, di awal tahun 2022 ini pandemi COVID-19 sudah tidak menjadi *momok* yang menakutkan bagi masyarakat banyak. Pemerintah juga sudah banyak membuat kelonggaran atas aturan-aturan yang dulu ditetapkan dan juga atas kegiatan-kegiatan publik yang bisa dilakukan kembali seperti seia kala dengan tetap menjalankan proses yang telah ditetapkan. *New normal* ini juga berdampak pada kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh para pelajar yang selama dua tahun terakhir ini dilakukan secara *online*. Pemerintah menetapkan bahwa pelajar boleh mengikuti pembelajaran tatap muka secara bergantian setiap harinya dengan jumlah yang diperbolehkan mengikuti pembelajaran tatap muka adalah setengah dari kapasitas kelas yang tersedia dan juga tetap harus mematuhi protokol kesehatan yang ada.¹¹

Dengan adanya kebijakan *new normal* memberikan tantangan baru pada mahasiswa, dimana mau tidak mau harus mulai mengikuti pembelajaran tatap muka secara langsung agar tujuan mereka dapat tercapai sesuai target. Termasuk pada ketiga subjek pada penelitian ini, dengan adanya kejadian insomnia yang mereka alami kemudian muncul kebijakan perkuliahan tatap muka kembali, membuat mereka harus

¹¹ Akrim dkk., *BOOK CHAPTER COVID-19 DAN KAMPUS MERDEKA DI ERA NEW NORMAL (Ditinjau dari Perspektif Ilmu Pengetahuan)* (Medan: UMSU PRESS, 2020).

membangkitkan semangat belajar yang dipunya yang sudah terkubur selama dua tahun terakhir ini. Dari hasil wawancara juga ditemukan bahwa ketiga subjek ini sama-sama memiliki tantangan dengan adanya perkuliahan tatap muka kembali di masa *new normal* ini, dimana mereka diharuskan untuk bangun lebih awal dan bisa menyesuaikan dengan jadwal yang sudah ditentukan, di sisi lain mereka mengalami kejadian insomnia yang dimana hanya memiliki waktu sedikit untuk beristirahat pada malam harinya sebelum mereka bangun pagi untuk melakukan aktivitas baik aktivitas rumah maupun perkuliahan. Tantangan lainnya yakni dimana mereka harus berusaha mengikuti kegiatan perkuliahan dengan baik, sedangkan di saat bersamaan mereka mengalami dampak dari kejadian insomnianya, seperti rasa kantuk, lemas, letih, lesu, tidak bersemangat, kurangnya konsentrasi, tidak fokus, dan sebagainya.

2. Gambaran Kejadian Insomnia pada Mahasiswa di Masa *New Normal*

Dari hasil wawancara yang dilakukan diperoleh terkait gambaran kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*. Pertama yakni adanya ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur ketiga subjek, dimana sama-sama mengalami kesulitan memulai tidur hingga baru dapat tertidur saat memasuki pukul dini hari, sering terbangun di pertengahan tidur, dan memperoleh estimasi tidur malam sekitar 2-4,5 jam. Dalam aspek faktor penyebab kesulitan tidur sendiri ketiga subjek memiliki faktor yang beragam, namun secara garis besar jikalau subjek L dan subjek SY dikarenakan munculnya pikiran atau *overthinking* yang timbul akibat adanya permasalahan dalam keluarga serta riwayat penyakit yang dimiliki, sedangkan subjek ER dikarenakan adanya pikiran yang memicu stres akibat urusan perkuliahan atau

akademiknya. Perubahan sistem pembelajaran di masa *new normal* ini pun menjadi faktor pemicu kejadian insomnia yang mereka alami, dimana mengharuskan mereka bangun lebih awal saat pagi harinya sedangkan kondisi mereka mengalami kesulitan tidur pada malam harinya. Pada aspek faktor penyebab kesulitan tidur pada ketiga subjek ini, kondisi lingkungan tempat tinggal dan tempat tidur mereka pun menjadi faktor kesulitan tidur yang mereka alami. Selanjutnya pada aspek dampak kesulitan tidur subjek L mengalami penurunan pada berat badannya dan timbulnya jerawat, untuk subjek ER merasakan sesak dada saat bangun di pagi harinya, sedangkan subjek SY menjadi lebih emosian serta mengalami sakit pada bagian kepalanya. Ketiga subjek ini pun mendapatkan dampak yang secara garis besar hampir sama-sama mengalami, yakni seperti merasakan kantuk keesokan harinya, tidak mood atau kurang bersemangat dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas apapun, kurang fokus, timbul stress dan rasa cemas serta memberikan dampak pada aktivitas beribadah mereka.

3. Hikmah Kejadian Insomnia

Dengan adanya kejadian insomnia yang mahasiswa alami, khususnya pada ketiga subjek ini, meski telah memberikan dampak pada fungsi dan aspek kehidupan mereka, di sisi lain ditemukan hikmah atas kejadian insomnia yang mereka alami. Dimana dengan adanya hal tersebut, membuat mereka berfikir tentang bagaimana cara untuk meminimalisir atau mengatasi kejadian insomnia yang mereka alami. Dalam hasil wawancara, mereka telah menyampaikan strategi-strategi yang mereka pakai. Subjek L dengan cara melakukan aktivitas olahraga dan mematikan lampu tidur, dimana hal ini satu sisi dapat meminimalisir kejadian insomnia yang ia alami, di sisi lain juga memberikan dampak positif bagi tubuhnya. Selanjutnya subjek ER dengan

strategi membersihkan kamar tidurnya, dimana ia mengungkapkan hal ini sangat membawa ia ke arah positif dimana ia menjadi pribadi yang gemar atau senang sekali akan kebersihan.

4. ASMR dan Murrotal Al-Qur'an Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini dimana salah satu subjek yakni subjek SY mengungkapkan bahwa untuk mengatasi kejadian insomnia yang ia alami yakni dengan menonton tayangan ASMR atau yang lebih dikenal dengan istilah tayangan berupa makan-makan dengan porsi banyak dan menghasilkan suara yang memberikan efek relaksasi. Subjek SY menuturkan bahwa selain untuk membuatnya mengantuk, menonton tayangan ASMR ini juga membuat nafsu makannya bangkit.

Selain itu, dalam penelitian ini juga didapatkan terkait pengaruh murrotal Al-Qur'an pada kejadian insomnia yang dialami oleh mahasiswa di masa *new normal*, dengan adanya kejadian insomnia yang mereka alami ini membuat mereka terdorong untuk melakukan aktivitas religius guna mengatasi kejadian insomnianya, seperti dengan membaca dan mendengarkan murrotal atau ayat suci Al-Qur'an dan sholat sunnah, hal ini membuat mereka merasakan kedamaian, ketenangan, rasa nyaman dan aman, selain mendapatkan efek positif itu subjek L mengungkapkan bahwa dengan melakukan aktivitas religius tersebut juga kita yang melakukan akan memperoleh pahala, *Inshaallah*. Surah-surah yang sering didengarkan oleh subjek penelitian sendiri yakni seperti Surah Ar-Rahman, Al-Mulk, serta ayat kursi.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dengan prosedur ilmiah, akan tetapi masih terdapat keterbatasan yang peneliti miliki dalam penyusunan skripsi penelitian ini. Adapun keterbatasan penelitiannya ialah sebagai berikut.

1. Masih mengalami keterbatasan dalam referensi mengenai strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal* karena tergolong baru memasuki era *new normal* dan baru memulai fase full *offline*.
2. Sulitnya mencari subjek penelitian dan ketersediaan subjek penelitian yakni mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi kota Banjarmasin serta mengalami kejadian insomnia di masa *new normal*.