

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal* tergambaran atas terpenuhinya aspek-aspek seperti ketidakpuasan dengan kuantitas dan kualitas tidurnya, faktor penyebab atas kesulitan tidur itu sendiri, serta dampak yang diakibatkan dari kesulitan tidur. Ketiga subjek ini, yakni subjek L, subjek ER, dan subjek SY sama-sama memenuhi ketiga aspek ini, dengan kategori pengalaman kesulitan tidur yang beragam. Ketiga subjek ini 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 sendiri, ketiganya sama-sama mengalami atas dampak dari perubahan sistem pembelajaran yang awal COVID-19 adalah sistem *online* yang kini kembali menjadi *offline* atau tatap muka kembali. Dimana ketiganya harus kembali beradaptasi dengan contoh harus bangun lebih awal sedangkan ketiganya mengalami kejadian insomnia pada malam harinya. Selain itu, terdapat faktor pemicu utama, yakni jika subjek L dan subjek SY, lebih kepada dikarenakan permasalahan keluarga, berbeda dengan subjek ER yang lebih mengarah pada faktor stress akademik. Sedangkan pada dampak sendiri, ketiga subjek merasakan pengalaman yang dikatakan bervariasi. Untuk 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. Akan tetapi secara umumnya, ketiga subjek ini mengalami dampak serupa atas kejadian insomnia ini 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.

2. Adapun hasil analisis strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal* yang ketiga subjek ini terapkan, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek ini memiliki strategi tersendiri dalam mengatasi kejadian insomnia yang mereka alami di masa *new normal* seperti saat 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.

B. Rekomendasi

1. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait kejadian insomnia di masa *new normal* seperti sekarang, disarankan untuk dapat memperkaya referensi atau bisa juga melakukan *screening* atau wawancara pendahuluan secara mendalam terlebih dahulu terkait dampak perubahan sistem belajar di masa *new normal* ini terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa, mengingat baru di tahun 2022 ini yang kita betul-betul melaksanakan segala kegiatan secara *offline* atau tatap muka langsung. Kemudian peneliti juga bisa memperbanyak jumlah subjek penelitian untuk menghindari hal-hal yang tidak diharapkan, seperti subjek penelitian yang tidak dapat diwawancarai secara lebih lanjut di tengah proses penelitian. Dalam hal ini juga disarankan untuk peneliti berikutnya agar lebih mendalam lagi saat melakukan wawancara dengan informan atau orang terdekat subjek penelitian, agar meminimalisir ketidaksesuaian atas jawaban subjek dengan informan.

Terakhir, disarankan peneliti dapat menelaah lebih lanjut terkait keuntungannya dari masing-masing strategi yakni aktivitas fisik, aktivitas relaksasi, *self hygiene*, dan aktivitas religius terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. Dalam hal ini, diharapkan peneliti selanjutnya lebih memperdalam dan menggali tentang bagaimana strategi-strategi tersebut dapat mempengaruhi insomnia yang dialami oleh mahasiswa, seperti ASMR yang mampu memberikan efek relaksasi, murottal Al-Qur'an yang memberikan efek ketenangan serta kegiatan fisik seperti olahraga dan bersih-bersih yang mampu membuat orang yang mengalami insomnia cepat mengantuk.

2. Untuk Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian disarankan untuk dapat terus meningkatkan komitmen strategi dalam upaya mengatasi kejadian insomnia yang dialami di masa *new normal* ini. Kendatinya strategi tersebut tidak sepenuhnya efektif, namun setidaknya hal tersebut dapat meminimalisir kejadian insomnia yang mereka alami, serta mencari dan mempelajari strategi lain yang lebih efektif lagi.

3. Bagi Mahasiswa

Untuk mahasiswa yang terdiagnosa mengalami kejadian insomnia maupun individu yang rentan mengalami kejadian insomnia, melihat dari hasil penelitian bahwa kejadian insomnia ini didasari adanya rasa ketidakpuasan dengan kuantitas dan kualitas tidur, faktor-faktor yang mendasari, serta dampak yang diberikan. Oleh karena itu, besar harapan mahasiswa khususnya yang mengalami kejadian insomnia lebih memperhatikan lagi apa yang menjadi dasar atas timbulnya kejadian insomnia itu sendiri serta apabila mengalami kejadian insomnia yang serupa, disarankan untuk

mencoba strategi-strategi yang sudah ditemukan dalam hasil penelitian ini, meskipun satu individu dengan individu lainnya pasti memiliki latarbelakang permasalahan yang berbeda dan cara penanganan masing-masing.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa strategi yang digunakan dapat digunakan untuk meminimalkan dan mencegah kejadian insomnia menjadi lebih parah. Namun, sebagai upaya penanganannya disarankan untuk mahasiswa terutama yang telah mengalami permasalahan tidur yang mengganggu agar segera mengkonsultasikan permasalahannya pada ahli (psikolog atau psikiater).