

STRESSOR DAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA PENDERITA INSOMNIA

Sri Banon Nopi Perwitasari, Anita Zulkaida, S.Psi, M.Si ,P

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2006

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci : stressor, strategi coping pada

Abstraksi :

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran insomnia yang dialami mahasiswa dan bentuk stressor yang dialami subjek sehingga menyebabkan insomnia, serta strategi coping apa yang dilakukan subjek untuk mengatasi stressor dan insomnia tersebut. Segala sesuatu yang dapat menyebabkan stres disebut stressor. Istilah ini untuk pertamakali dikenalkan oleh Selye (1962). Untuk membedakan penyebab (stressor) dan efek (stres), Coleman dkk (1987) menyatakan bahwa pengertian stressor mengacu pada tuntutan-tuntutan yang membutuhkan penyesuaian (adjustive demands) sedangkan yang merupakan stres adalah efek tuntutan-tuntutan pada diri organisme. Insomnia merupakan suatu keadaan seorang individu dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang. Insomnia adalah suatu gejala yang penyebabnya multifaktor dan menunjukkan adanya dua keluhan yaitu kesulitan untuk tidur dan kesulitan untuk mempertahankan tidur (Kaplan, 1985). Untuk mengatasi sumber stres tersebut individu melakukan strategi coping yang menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan kata lain strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku berguna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mutadin, 2002). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami insomnia selama lebih dari 1 bulan, yang berjumlah satu orang subjek utama dan satu orang significant other. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi non partisipan, yaitu peneliti secara pasif tidak terlibat langsung dalam aktifitas yang sedang berlangsung dan terjadi sambil mencatat tingkah laku di sekitarnya. Peneliti juga menggunakan teknik wawancara yang bersifat terbuka dan terstruktur yaitu subjek mengetahui bahwa ia sedang di wawancarai dan mengetahui pula maksud dari wawancara tersebut pewawancaranya menetapkan

sendiri masalah dan pertanyaan yang akan diajukan. Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan dalam penelitian yang diperoleh dalam penelitian studi kasus ini maka dapat disimpulkan bahwa, gambaran insomnia yang dialami subjek yaitu sekitar tiga tahun yang lalu. Jenis insomnia yang dialami subjek termasuk insomnia kronik (chronic insomnia). Bila subjek sudah sama sekali tidak bisa tidur (dalam dua puluh empat jam subjek tidak tidur), subjek langsung meminum obat tidur yang diperjualbelikan secara bebas. Bentuk stressor yang dialami subjek sehingga dapat menyebabkan insomnia yaitu yang pertama karena pekerjaan (beban perkuliahan), adapun yang kedua yaitu karena tuntutan orangtua yang menginginkan agar subjek dapat menyelesaikan kuliahnya dengan cepat, dan mendapatkan gelar keperawatan.. Adapun stressor yang ketiga yaitu karena faktor lingkungan, dalam hal ini yaitu tema-teman kuliah dan juga kekasih subjek. Selain itu kekasihnya juga selalu menuntut agar subjek jangan sampai ada mata kuliah yang diulanginya dan harus bisa cepat selesai dalam menyusun tugas akhir. Terdapat dua strategi coping yang dilakukan subjek untuk mengatasi stressor, yaitu pertama dengan problem focused coping dan yang kedua dengan emotion focused coping. Dalam problem focused coping subjek menggunakan dua strategi dengan take problem solving yaitu jauh hari sebelum tugas dikumpulkan, subjek mencicil tugas tersebut agar tidak deadline. Adapun strategi yang kedua yaitu Seek information and advice dengan menceritakan kepada sahabat yang berada satu kost dengannya. Dalam emotion focused coping subjek menggunakan emotional discharge, yaitu melampiaskannya dengan makan secara berlebihan. Subjek juga sering meluapkannya dengan menangis. Strategi coping subjek untuk mengatasi insomnia yaitu dengan problem focused coping. Ada tiga jenis dari problem focused coping itu sendiri, yaitu pertama seek information and advice yaitu memeriksakan diri ke psikiater untuk menjalani therapy. Adapun yang kedua, take problem solving yaitu bila dalam dua puluh empat jam subjek tidak tidur ia akan meminum obat yang diperjualbelikan secara bebas, melakukan segala aktifitas di siang hari, sebelum tidur membaca buku terlebih dahulu, minum susu coklat, bermain game komputer, mendengarkan radio, saat berada di tempat tidur subjek selalu mencari posisi yang menurutnya nyaman. Adapun yang ketiga develop alternative rewards yaitu dengan cara lingkungan kost tidak boleh terlalu ramai, subjek selalu merubah posisi kamar minimal dua bulan sekali, hal ini dilakukan agar ia tidak bosan dengan lingkungan yang berada di kamarnya. Selama ini strategi coping yang digunakan subjek untuk mengatasi insomnia sudah cukup baik, walaupun belum terlalu efektif untuk dirinya.