

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan setiap manusia. Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan di bawah sadar dimana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Hal ini berbeda dengan koma, dimana kondisi bawah sadar tersebut tidak dapat dipulihkan dengan pemberian stimulus.¹ Tidur adalah suatu proses aktif, bukan sekedar hilangnya keadaan terjaga. Tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama seseorang tidur. Salah satu manfaat tidur yang umum diketahui adalah bahwa tidur memberi otak waktu untuk “mengejar” atau *catch up* guna memulihkan proses-proses biokimia atau fisiologis yang secara progresif mengalami penurunan ketika terjaga.²

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kebutuhan tidur pada usia remaja dengan usia 12-18 tahun mencapai 8-9 jam setiap harinya, dan studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur lebih rentan terkena depresi, tidak fokus, dan memiliki hasil belajar yang buruk. Sedangkan, orang dewasa dengan umur 18-40 tahun membutuhkan waktu tidur sebanyak 7-8 jam setiap hari.³

Berdasarkan data menurut CDC, 37,5% penduduk Asia dan 32,3% remaja dengan usia 18-24 tahun mengalami deprivasi tidur.⁴ Deprivasi tidur dapat menyebabkan seseorang susah memusatkan perhatian dan fokus, sehingga mempengaruhi performa saat belajar dan produktivitas saat bekerja.⁵

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, mulai dari penyakit, lingkungan, obat-obatan dan zat-zat kimia, diet dan kalori, stres psikologis, status kesehatan, gaya hidup, hingga tipe kepribadian.⁶

Berdasarkan teori Jung, terdapat dua tipe kepribadian pada setiap orang, yaitu extrovert dan introvert. Orang dengan tipe kepribadian introvert cenderung memilih untuk sibuk dengan kehidupan internal mereka sendiri. Mereka juga mengamati dunia luar, tetapi mereka melakukannya secara selektif, dan menggunakan pandangan subjektif mereka sendiri. Sedangkan orang dengan tipe kepribadian extrovert cenderung memusatkan perhatiannya ke dunia luar, menggunakan persepsi dan mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, serta menaruh perhatian mengenai orang lain dan dunia di sekitarnya.⁷ Perbedaan sikap berdasarkan tipe kepribadian tersebut berpengaruh besar dalam pengambilan keputusan dan perilaku seseorang menjalani kehidupan sehari-harinya. Contohnya seperti perbedaan perilaku seorang extrovert dan introvert dalam berbicara di depan publik, bersosialisasi, beristirahat, dan belajar.⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Hintsanen M., dkk pada tahun 2014 menyatakan bahwa orang dengan tipe kepribadian extrovert disertai dengan *personality trait* berupa *agreeableness* dan *conscientiousness* yang tinggi memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan orang dengan *personality trait* neurotik.⁹

Pandemi COVID-19 yang telah berlangsung pada tahun 2020 ini telah membawa perubahan signifikan terhadap kehidupan sehari-hari masyarakat,

dengan berbagai dampak yang ditimbulkan oleh pandemi tersebut. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kejadian berskala besar seperti bencana atau pandemi berhubungan erat dengan efek jangka panjang terhadap kesehatan mental, seperti munculnya PTSD atau *post traumatic stress disorder*, meningkatnya kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku lain.³⁵

Berdasarkan uraian di atas, didapatkan hipotesis bahwa tipe kepribadian berhubungan erat dengan berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu kualitas tidur. Namun karena sedikitnya penelitian yang membahas tentang hal tersebut, terutama di Indonesia, maka diperlukan penelitian untuk meneliti perbedaan kualitas tidur berdasarkan kualitas tidur mahasiswa Universitas Diponegoro pada masa pandemi COVID-19.

1.2 Permasalahan Penelitian

Apakah terdapat perbedaan kualitas tidur berdasarkan tipe kepribadian mahasiswa pada masa pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur berdasarkan tipe kepribadian mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran dari tiap-tiap tipe kepribadian mahasiswa Universitas Diponegoro

2. Mengetahui gambaran kualitas tidur dari tiap-tiap tipe kepribadian mahasiswa Universitas Diponegoro
3. Menganalisis perbedaan kualitas tidur berdasarkan tipe kepribadian mahasiswa Universitas Diponegoro
4. Menganalisis hubungan antara faktor demografi dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Diponegoro

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Untuk Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh tipe kepribadian terhadap kualitas tidur seseorang.

1.4.2 Manfaat Untuk Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan kajian data untuk penelitian selanjutnya mengenai tipe kepribadian dan kualitas tidur dan menemukan solusi atas permasalahan yang timbul di masa yang akan datang.

1.4.3 Manfaat Untuk Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi terobosan baru dan memberikan informasi baru untuk masyarakat mengenai tipe kepribadian dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur, terutama bagi masyarakat yang membutuhkan.

1.5 Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran pustaka, dijumpai beberapa laporan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini seperti yang tercantum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
Yasinta Nurul Azizah, Perbedaan Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016. ¹⁰	Studi observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dilakukan pada 35 mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel, kemudian dianalisis menggunakan uji t tidak berpasangan pada taraf signifikansi alfa = 0,05.	Terdapat perbedaan yang bermakna antara tipe kepribadian extrovert dengan introvert. Hasil analisis data didapatkan nilai p = 0.000 (p<0,05) dengan nilai t = 4.121. Jumlah responden dengan tipe kepribadian introvert memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan tipe kepribadian extrovert.
Enrico Sella, dkk., Personality Traits and Sleep Quality: The Role of Sleep-Related Beliefs. Journal of Personality and Individual Differences. 2020. ¹¹	Studi pada 122 orang dengan umur 18-74 dan memenuhi kriteria inklusi diundang untuk mengisi kuesioner <i>Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Questionnaire</i> (DBAS), <i>Metacognitions Questionnaire-Insomnia</i> (MCQ-I), dan <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI).	Beberapa hubungan lain muncul pada studi antara tiap kepribadian dan kualitas tidur. Orang dengan sifat teliti (<i>conscientious</i>) terprediksi memiliki kualitas tidur lebih baik. Orang dengan <i>emotional stability</i> yang rendah akan mempengaruhi persepsi kualitas tidur pada tiap individu, dimana diprediksi akan lebih buruk.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian, tahun penelitian, dan instrumen yang digunakan. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Eysenck Personality Inventory* (EPI) untuk mengetahui tipe kepribadian mahasiswa.