UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



FUAD NASHORI
ETIK DWI WULANDARI

PSIKOLOGI TIDUR:
DARI KUALITAS TIDUR HINGGA INSOMNIA

PSIKOLOGI TIDUR:
DARI KUALITAS TIDUR HINGGA INSOMNIA

Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog
Etik Dwi Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penerbit:

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Nashori, Fuad
Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia/ Fuad Nashori, Etik Dwi Wulandari; --Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017. 94 hlm. ; 24 cm.

ISBN 978-602-450-079-5
e-ISBN 978-602-450-080-1

©2017 Penulis
Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan seluruh atau sebagian isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik ataupun mekanik termasuk memfotokopi, tanpa izin tertulis dari Penulis.

PSIKOLOGI TIDUR:
DARI KUALITAS TIDUR HINGGA INSOMNIA

Penulis:
Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog
Etik Dwi Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Cetakan I
Maret 2017 M / Jumadil Akhir 1438 H

Penerbit:

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Kampus Terpadu UII, Jl. Kaliurang Km 14,5,
Yogyakarta 55584, INDONESIA
Tel. (0274) 896 447 Ext. 1301; Fax. (0274) 896 445
http://www.uii.ac.id; e-mail: perpustakaan@uii.ac.id

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah. Kami bersyukur kepada Alloh 'azza wa jalla yang dengan izin-Nya, kami dapat menyelesaikan buku Psikologi Tidur ini.

Buku ini dimaksudkan sebagai buku pegangan matakuliah psikologi mimpi. Matakuliah psikologi mimpi –sebagaimana diketahui—merupakan salah satu matakuliah wajib di prodi psikologi fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya UII. Agar proses perkuliahan matakuliah tersebut dapat berjalan baik, kami berinisiatif untuk membuat buku psikologi tidur. Topik tidur sendiri merupakan topik dalam mata kuliah psikologi mimpi dan beberapa matakuliah yang lain, seperti psikologi abnormal. Harapan kami, buku ini mendapat sambutan yang luas dari mahasiswa dan dosen psikologi serta pihak-pihak lain yang dapat mengambil manfaat atas kehadiran buku ini. Para pelajar dan para pembelajar tentu saja kami harapkan dapat memanfaatkan buku ini untuk meraih kemajuan hidup.

Buku Psikologi Tidur ini untuk melengkapi buku lain yang sudah saya –penuis pertama—tulis, yaitu buku Psikologi Mimpi (2011). Buku yang mendapat insentif penulisan buku teks Dikti ini sudah beredar di pasar sejak 2011.

Atas rampungnya buku ini, saya –selaku penulis pertama-- ingin mengucapkan terima kasih kepada istri (Rachmy Diana) dan anak-anakku (Fahmi, Mila, Fatih, Fadhil, dan Alya). Merekalah yang menjadi motivator utama apa-apa yang penulis lakukan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kolega-keloga sesama pengampu psikologi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.

Kami berharap, setelah membaca buku ini para pembaca dapat memberikan feedback kepada kami. Lebih senang lagi kalau pembaca dapat mengirimkan feedback tersebut ke email kami: fuadnashori@fpsi.uii.ac.id atau fuadnashori@yahoo.com. Semoga semua kebaikan Anda dibalas secara berlipat-lipat oleh Sang Pemberi Rizki, Alloh 'azza wa jalla.

Yogyakarta, 19 Januari 2017

Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog

Daftar Isi

Kata Pengantar iii
Daftar Isi iv

Pengantar 1

Bagian I
Kualitas Tidur 5
Kualitas tidur: Definisi dan aspek-aspek 6
Kualitas tidur: Antara pria dan wanita 9
Pengukuran kualitas tidur 11
Kualitas tidur dan kendali diri 18
Kualitas tidur dan prestasi belajar 20
Kualitas tidur dan suasana hati 23

Bagian II
Insomnia 27
Pentingnya memahami insomnia 28
Fakta insomnia di dunia dan indonesia 31
Jenis-jenis insomnia 34
Pengukuran insomnia 39
Penyebab insomnia 55
Peran psikologi untuk peyembuhan insomnia 60
CBT-Insomnia 66
Peran Psikologi Islam untuk Peyembuhan Insomnia 72

Daftar Pustaka 79
Glosarium 85
Tentang Penulis 91

Pengantar

Rasulullah saw bersabda: "Sesungguhnya aku menikah, makan daging, tidur, bangun (shalat malam), puasa, dan berbuka. Siapa yang tidak menyukai sunnah-ku, maka tidak termasuk golonganku."

Psikologi Tidur: Pengertian dan Sejarah

Psikologi tidur *(sleep psychology)* berasal dari kata psikologi dan tidur. Psikologi sering didefinisikan sebagai studi ilmiah tentang proses mental dan perilaku manusia (Atkinson, dkk., 2010). Penulis sendiri lebih searah dengan pengertian psikologi sebagai studi ilmiah tentang proses jiwa dan perilaku manusia (Nashori, dkk., 2017). Studi ilmiah adalah usaha untuk memahami sesuatu dengan metode-metode ilmiah, baik kualitatif, kuantitatif, maupun *mix-method*. Proses jiwa adalah proses yang berlangsung dalam diri orang yang melibatkan dimensi emosi, kognisi, maupun spiritual, yang tentu terkait dengan dimensi non-jiwa seperti dimensi fisik dan dimensi sosial. Jiwa sendiri dalam perspektif Islam meliputi kqalbu, akal, dan nafsu.

Tidur sendiri dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang ditandai oleh kesadaran yang menurun, namun aktivitas hati tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis, psikologis maupun spiritual manusia. Ini agak berbeda dengan pandangan Maas (2002) yang menekankan bahwa otak-lah yang memainkan peran luar biasa mengatur dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis dan psikologis. Fungsi fsiologis meliputi fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam memberikan energi pada tubuh. Sementara fungsi psikologis meliputi pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Hal yang tidak disinggung oleh Maas dalam tidur, yaitu fungsi spiritual. Salah satu fungsi spiritual dari tidur adalah kesempatan jiwa manusia untuk berdekat-dekat dengan Allah, sebagaimana diungkapkan dalam Al-Qur'an bahwa jiwa orang yang tidur berada dalam genggaman Allah.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa yang dimaksud dengan psikologi tidur adalah suatu suatu ilmiah yang dimaksudkan untuk memahami keadaan saat

seseorang dalam kondisi tidur serta meningkatkan kualitas tidur sehingga tercapai kesejahteraan hidup bagi manusia.

Sejauh ini belum ada ahli yang menyebut istilah psikologi tidur *(sleep psychology)*. Sekalipun demikian, kajian tentang tidur sudah menjadi perhatian dan pembahasan dari para ahli psikologi maupun ahli-ahli disiplin lain yang terkait. Beberapa di antara mereka adalah Imam Al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Deepak Chopra, James B. Maas, Yadi Purwanto, dan sebagainya.

Imam Abu Hamid al-Ghazali. Al-Ghazali merupakan salah seorang yang membahas betapa pentingnya peranan tidur dalam kehidupan manusia. Tokoh yang biasa disebut sebagai *Hujjatul Islam* ini menggunakan pendekatan tasawuf dalam memahami besarnya peran tidur bagi kehidupan manusia, salah satunya disampaikan dalam Ihya Ulumuddin. Menurut Al-Ghazali, malam hari, saat manusia tidur, adalah waktu yang berbahaya bagi manusia. Diri manusia dalam keadaan lemah, tidak sadar, dan setan bersama sekutu-sekutunya–sebagaimana diisyaratkan dalam Surat al-Naas dan Surat al-Falaq—aktif menebarkan pengaruh buruk kepada manusia. Oleh karena itu, tugas individu adalah menyandarkan diri sepenuhnya (tawakkal) kepada Allah SWT.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Ulama Islam klasik yang banyak menulis buku ini menulis bahasannya tentang tidur dalam buku Thibbun Nabawi yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi Praktik Kedokteran Nabi (2008). Al-Jauziyah menyoroti beberapa kondisi yang disebutnya sebagai tidur terburuk, yaitu (a) tidur dengan posisi tengkurap dan telentang, (b) tidur di pagi hari, siang hari, sore hari, (c) tidur di bawah sinar matahari. Al-Jauziyah mengungkapkan bahwa kalau seseorang menjalankan kebiasaan tidur yang baik (miring ke kanan, berwudhu sebelum tidur), maka kondisi tubuh dan psikologis seseorang akan kuat.

James B. Maas. Maas adalah salah seorang ahli yang mengkaji tidur secara serius. Ia melakukan serangkaian penelitian tentang tidur yang dituangkannya dalam buku *Power Sleep* (2002). Ia berpandangan bahwa tidur yang tidak memadai dapat mengakibatkan meningkatnya kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, depresi, menurunnya motivasi, rasa humor dan kemampuan sosial seseorang.

Yadi Purwanto. Purwanto adalah seorang ahli psikologi yang menulis buku "Memahami Mimpi" (2002). Purwanto berpendapat bahwa tidur merupakan proses penyegaran energi mental. Melalui tidur manusia menjalani proses hidup yang

tertata rapi sehingga mengarahkannya menjadi kreatif, bekerja keras dengan semangat baru, dan kondisi kejiwaan yang lebih segar.

Masih banyak ahli lain yang belum dapat ditampilkan dalam buku ini semata-mata masih terbatasnya pustaka.

Pentingnya Mempelajari Psikologi Tidur

Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Seperempat hingga sepertiga kehidupan manusia digunakan untuk tidur. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Allah 'azza wa jalla berfirman yang intinya adalah tidur bermanfaat mengantarkan seseorang istirahat sehingga dapat menuai ketentraman.

Dan Kami jadikan tidurmu untuk beristirahat, dan Kami jadikan malam sebagai pakaian, dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan (An-Naba'/78: 9-11).

(Ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai penentraman dari-Nya (Al-Anfal/8:11).

Berbagai ahli mendukung pernyataan adanya pengaruh positif tidur melalui pendapat dan hasil penelitiannya. Khavari (2000) menyampaikan bahwa tidur yang baik adalah kunci tercapainya perasaan nyaman dan bahagia. Maas (2002) mengungkapkan bahwa tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, dan seterusnya. Selanjutnya diungkapkan oleh Kramer (Purnamaki, 1999) dan Tama (2005) bahwa tidur seseorang berpengaruh terhadap *mood* orang tersebut di pagi hari. Tidur yang baik menjadikan *mood* yang ada dalam diri seseorang dalam keadaan positif. Senada dengan pandangan di atas, hasil sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap prestasi belajar (Nashori, 2004c), kendali diri (Nashori, 2004b), dan pemecahan masalah (Sutiyono & Nashori, 2005).

Hasil-hasil penelitian juga menunjukkan kualitas tidur yang buruk akan mengantarkan seseorang kepada sejumlah kondisi psikologis yang kurang menguntungkan. Orang-orang yang kurang tidur akan mudah frustrasi, mudah marah, kurang bersemangat, dan sering mengeluh mengalami sakit kepala, sakit perut, nyeri pada persendian dan otot-otot (Sawyer, 2004). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Dinges dkk. (Sawyer, 2004) menunjukkan bahwa tidur yang tidak memadai dapat menyebabkan seseorang merasa kurang bahagia, lebih tertekan, lemah secara fisik, dan merasa

sangat lelah baik secara fisik maupun mental.

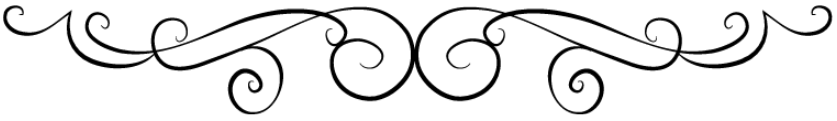
Yang menjadi problem adalah ternyata kualitas tidur sebagian individu dan bahkan sebagian besar umat manusia tidak optimal. Salah satu contohnya adalah sejak adanya televisi dan lebih-lebih setelah era *online* orang cenderung untuk tidur di waktu yang lebih larut. Di Indonesia, sejak adanya berbagai televisi swasta yang begitu atraktif sejak awal tahun 1990-an, ada kecenderungan masyarakat untuk mengkonsumsi acara televisi hingga larut malam. Sejak era 2000-an, orang-orang sangat tergantung kepada internet dan media sosial. Akibat yang muncul adalah saat bekerja atau melakukan aktivitas lainnya keesokan hari seseorang tidak dapat berkonsentrasi secara penuh. Di Amerika Serikat, dilaporkan bahwa kekurangan tidur mengakibatkan lebih banyak terjadi kecelakaan (Maas, 2002). Mimpi yang dialami pun semakin buruk. Di media massa, sudah jamak acaranya adalah kekerasan, seks bebas, dan mistik. Dalam *online* dan media sosial, informasi *hoax* dan seks begitu mudah diperoleh. Apa yang dikonsumsi seseorang terhadap hal-hal di atas akan memiliki efek terhadap mimpi individu. Sebuah pengamatan yang penulis lakukan terhadap anak-anak adalah ada kecenderungan pada anak-anak untuk bermimpi buruk setelah mereka mengkonsumsi sajian-sajian kekerasan dan mistik.

Rekomendasi

Penelitian tentang kualitas tidur beserta dampaknya terhadap aspek-aspek lain dalam kehidupan manusia masih jarang dilakukan di Indonesia. Hal ini membuka kesempatan bagi para peneliti untuk melakukan penelitian lebih banyak lagi tentang hal tersebut. Masih terbuka banyak kesempatan bagi para peneliti untuk melakukan penelitian tentang apa sajakah yang mempengaruhi suasana hati seseorang.

BAGIAN I

KUALITAS TIDUR



Kualitas Tidur: Definisi Dan Aspek-Aspek

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang. Ciri-ciri atau aspek-aspek kualitas tidur dirumuskan Nashori (2011) berdasarkan telaah pustaka atas berbagai macam pendapat.

Adapun aspek-aspek kualitas tidur dirumuskan oleh Nashori (2011) dengan menggunakan berbagai rujukan (Nashori, 2002; Maas, 2002; Purwanto, 2003; Al-Jibaly, 2007; Al-Jauziyah, 2008). Aspek-aspek kualitas tidur terdiri atas lima buah.

Aspek pertama adalah nyaman secara psikologis. Boleh jadi seseorang dalam keadaan menghadapi beragam masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana ia menanggapi masalah tersebut. Bila seseorang tetap optimis dalam memandang berbagai macam masalah, yakin akan adanya jalan keluar, maka ia dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya, kalau seseorang dibebani oleh berbagai macam hal menjelang tidurnya, misalnya dipenuhi ketakutan, berpikir negatif dan pesimistik, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu (Nashori, 2002).

Aspek kedua adalah badan dalam keadaan rileks (tidak aktivitas tidur yang berat) menjelang tidur. Secara fisik, aktivitas yang dianjurkan adalah tidak melakukan aktivitas fisik yang berat sesaat menjelang tidur. Dikatakan oleh Maas (2002) bahwa menjelang tidur seseorang sebaiknya tidak melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang terlalu dekat dengan waktu tidur akan menghadirkan pengaruh berupa terganggunya tidur seseorang. Yang dianjurkan waktu untuk olahraga adalah di sore hari, dalam hal ini beberapa jam sebelum tidur seseorang berolahraga. Ototnya telah memperoleh kesempatan untuk relaksasi, sehingga saat tidur seseorang dapat menjalaninya secara pulas.

Aspek ketiga adalah nyenyak selama tidur. Sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidak nyenyak, nyenyak, hingga tidak nyenyak dalam tidur. Berkaitan dengan kenyenyakan ini, para ahli menggambarkan tahap tidur menjadi enam tahap (Maas, 2002). Seseorang yang nyenyak tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak. Termasuk