

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar belakang

Dewasa muda merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Dewasa muda (*young adulthood*) berkisar antara usia 18-40 tahun. Kelompok ini merupakan kelompok yang biasanya telah mencapai kematangan secara fisik sehingga terkesan sangat berbeda dengan tahap remaja sebelumnya (Papalia, Olds dan Feldman, 2001). Menurut data Biro Pusat Statistik, jumlah penduduk dewasa terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2000, jumlah penduduk Indonesia dengan usia 20-24 tahun sebesar 20.592.000 jiwa, tahun 2001 berjumlah 21.169.000 jiwa, tahun 2002 berjumlah 21.710.200 jiwa, tahun 2003 berjumlah 22.193.700 jiwa, tahun 2004 berjumlah 22.690.900 jiwa, dan tahun 2005 sebesar 22.978.700 jiwa.

Jumlah penduduk yang masih tergolong pada usia dewasa muda di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (2011) yaitu usia 15 – 19 tahun sebanyak 21.558.000 atau mewakili 8,85% penduduk Indonesia dan usia 20 – 24 tahun berada pada angka 20.444.000 atau 8,38% dari total penduduk. Usia 25 – 29 tahun mewakili penduduk Indonesia 8,61% (21.007.000) dan usia 30 – 44 tahun sebanyak 56.621.000 jiwa atau 23,23% dari jumlah penduduk. Total penduduk usia dewasa muda yang mencapai 49,07%, membuat Indonesia memiliki jumlah dewasa muda yang cukup besar.

Masa dewasa muda adalah masa dari puncak perkembangan fisik, dimana perkembangan fisik sesudah masa ini akan mengalami degradasi sedikit demi sedikit mengikuti pertambahan umur seseorang. Dari segi emosional, dewasa muda adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang prima (Hurlock, 1993 *dalam* Lim, 2011).

Untuk memperoleh kekuatan fisik yang prima inilah seorang dewasa muda membutuhkan istirahat dan tidur. Ketika seseorang kurang istirahat, mereka akan mudah marah, tertekan, dan lelah, serta mereka kesusahan untuk mengendalikan emosi mereka (Kozier, 2004).

Sebagian besar dewasa muda secara individu sering mengalami kesulitan istirahat dan tidur (Rafknowledge, 2004). Diperkirakan tiap tahun 20%-40% orang dewasa mengalami kesulitan tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya (Japardi, 2002). Salah satu gangguan tidur yang sering terjadi pada dewasa muda adalah insomnia. Penelitian yang dilakukan Kim K.,dkk (2000) mengenai prevalensi dan korelasi insomnia pada populasi umum Jepang dengan sampel berjumlah 3030 responden, didapatkan bahwa prevalensi keseluruhan insomnia sebesar 21,4%, termasuk kesulitan memulai tidur (8,3%), kesulitan mempertahankan tidur (15,0%), dan bangun di pagi hari (8,0%). Faktor-faktor seperti usia yang lebih tua, menjadi pengangguran, kurangnya kebiasaan olah raga, kondisi kesehatan yang menurun, dan stress dikaitkan dengan peningkatan prevalensi insomnia di Jepang.

Menurut Nurmiati Amir (2008) dari Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengemukakan bahwa insomnia menyerang 10% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut, 10-15% merupakan insomnia kronis (Bahrul, 2011). Sedangkan menurut penelitian Bahrul (2011) yang dilakukan pada 145 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro ditemukan sebanyak 62 responden (42,8%) mengalami insomnia dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 83 responden (57,2%).

Menurut Woodson (2006), kurang tidur dapat mengakibatkan individu kurang menerima emosi positif. Emosi merupakan setiap pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, serta setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Emosi juga merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Seorang dewasa muda diharapkan dapat memiliki kecerdasan emosional agar dapat mengelola emosi dengan baik dan terarah. Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, dan berempati. Emosi yang tidak segera diatasi dan tidak dikelola dengan baik dan terarah dapat beresiko berkembang menjadi gangguan mental emosional (Wiguna, 2010).

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia seperti gangguan kecemasan dan depresi mencapai sebesar 11,6 % dari populasi orang dewasa. Dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000, maka ada sekitar 1.740.000 orang dewasa di Indonesia yang saat ini mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2008, menyebutkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berumur  $\geq 15$  tahun, di DKI Jakarta adalah 14%, angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional (11,6%). Menurut wilayah, prevalensi tertinggi ditemukan di Jakarta Pusat (22,8%), dan terendah di Jakarta Selatan (10,9%). Prevalensi gangguan mental emosional di DKI Jakarta telah ditemukan tinggi pada usia dewasa muda (15-24 tahun) yaitu 13,6%, menurun pada usia 25-34 tahun, kemudian cenderung meningkat pada usia lebih tua di atasnya.

Dari data-data di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Derajat Insomnia dengan Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Usia Dewasa Muda, sehingga hasil penelitian ini bisa dijadikan informasi dasar untuk merumuskan solusi mengatasi permasalahan kecerdasan emosional pada usia dewasa muda jika dihubungkan dengan terjadinya insomnia.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kecerdasan emosional pada usia dewasa muda?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kecerdasan emosional pada usia dewasa muda.

### 1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi derajat insomnia pada usia dewasa muda.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosional usia dewasa muda.
- c. Menganalisis hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kecerdasan emosional pada usia dewasa muda.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam lingkup keperawatan untuk mengidentifikasi kondisi kecerdasan emosional pada usia dewasa muda berdasarkan derajat insomnia.

### 1.4.2 Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman tentang tingkat kecerdasan emosional usia dewasa muda jika dihubungkan dengan derajat insomnia.
- b. Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan perawat tentang pentingnya pemahaman tingkat kecerdasan emosional usia dewasa muda jika dihubungkan dengan derajat insomnia.
- c. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan derajat insomnia dengan tingkat kecerdasan emosional pada usia dewasa muda.