

Empatheia : Jurnal Psikologi

ISSN :.....

DOI :.....

Analysis of Sleep Disorders in the Film “Insomnia 2002”

Analisis Gangguan Tidur dalam Film “Insomnia 2002”

Talia Afifah¹, Nur Puan Aulia², Muhammad Jamaluddin³.

¹ 220401110061@student.uin-malang.ac.id, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

² 220401110046@student.uin-malang.ac.id, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

³ jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstract

This research analyzes sleep disorders, especially insomnia experienced by the main character in the film "Insomnia 2002" with a qualitative descriptive approach. Insomnia is a sleep disorder that is often triggered by stress, anxiety, and conflict. The movie features the main character, Detective Will Dormer, who suffers from insomnia as a result of tremendous pressure during a murder investigation in an unfamiliar environment. This analysis uses various psychological theories, including cognitivebehavioral theory, sleep hypersensitivity model, and stress-response theory, to explain how unhealthy mindsets and behaviors can trigger and maintain insomnia. The results show that insomnia not only impacts the physical condition but also affects individuals' cognition, behavior, and social interactions.

Keywords: sleep disorder, insomnia, movie analysis

Abstrak

Penelitian ini menganalisis gangguan tidur, khususnya insomnia yang dialami tokoh utama pada film "Insomnia 2002" dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering kali dipicu oleh gangguan stres, kecemasan, dan konflik yang dialami. Film ini menampilkan karakter utama, Detektif Will Dormer, yang menderita insomnia sebagai hasil dari tekanan luar biasa selama investigasi pembunuhan di lingkungan yang asing baginya. Analisis ini menggunakan berbagai teori psikologi, termasuk teori kognitif-perilaku, model hipersensitivitas tidur, dan teori stres respons, untuk menjelaskan bagaimana pola pikir dan perilaku yang tidak sehat dapat memicu dan mempertahankan insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga mempengaruhi kognisi, perilaku, dan interaksi sosial individu. **Kata kunci :** gangguan tidur, insomnia, analisis film

Pendahuluan

Gangguan tidur merupakan istilah umum yang mencakup berbagai kondisi yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur dengan baik secara terus-menerus. Gangguan tidur memiliki berbagai jenis sesuai dengan gejala-gejala yang dialami, salah satu gangguan tidur merupakan insomnia. Insomnia masuk kedalam gangguan kesehatan mental yang memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup individu. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur subyektif yang paling umum pada populasi orang dewasa secara umum dan ditandai dengan kesulitan terus-menerus dalam memulai atau mempertahankan tidur atau tidur non-restoratif, dengan gangguan fungsional dan distress di siang hari sebagai salah satu keluhan tidur subjektif (Brownlow, Miller, and Gehrman 2020). Insomnia akut biasanya terjadi kurang dari 4 minggu dan dapat dikaitkan dengan penyebab yang spesifik, sedangkan insomnia kronis terjadi kurang lebih selama 6 bulan dan tidak mudah ditemukan penyebabnya (Faizin, 2023). Munculnya gangguan psikologis ini dapat meningkatkan risiko individu mengalami gangguan tidur atau sebaliknya gangguan tidur dapat pula meningkatkan risiko individu mengalami gangguan psikologis dan emosi. Kedua gangguan ini saling

berkaitan dan dapat menyebabkan gangguan utama atau gangguan penyerta (Hapsari and Kurniawan 2019). Seperti ketika perasaan cemas atau pikiran tidak terkendali (*overthinking*) dan kecemasan, sehingga sulit untuk rileks dan tertidur. Gangguan tidur dapat berdampak buruk kondisi psikologis seseorang, seperti: peningkatan stres, kecemasan, dan berdampak pada sistem kognitif. Hal ini dapat menciptakan siklus negatif pada gangguan psikologis dan gangguan tidur saling berkaitan (Hapsari, 2019).

Pada penderita gangguan tidur dapat menyebabkan masalah-masalah pada fungsi kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya tidur yang berkualitas dapat menyebabkan gangguan memori, penurunan konsentrasi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, serta penurunan kinerja secara umum dalam aktivitas sehari-hari (Altena et al., 2010; Buysse, 2014). Insomnia dapat mengganggu proses pemulihan otak yang biasanya terjadi selama kurang tidur, sehingga menyebabkan seseorang terlihat kurang bertenaga. Akibatnya, penderita insomnia mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi (Hermindo, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai aspek psikologis yang terkait dengan insomnia yang digambarkan dalam film "Insomnia 2022".

Dengan menggunakan berbagai teori psikologi, penelitian ini mengungkapkan bagaimana faktor-faktor yang menyebabkan insomnia, yaitu: stres, kecemasan, dan konflik, sehingga dapat mempengaruhi kondisi tidur seseorang. Selain itu, analisis ini juga mengeksplorasi dampak perilaku tidak sehat, seperti konsumsi obat-obatan atau alkohol, yang dapat memperburuk kondisi insomnia.

Melalui perspektif psikologi perilaku, kognitif, klinis, dan abnormal, penelitian ini menyoroti bagaimana gangguan tidur dapat memengaruhi kognisi, perilaku, dan interaksi sosial individu. Dalam film ini, Dormer sebagai tokoh utama digambarkan seseorang yang mengalami tekanan luar biasa selama investigasi pembunuhan di lingkungan yang asing, yang memperburuk kondisi insomnia yang dialaminya. Ketidakmampuannya untuk tidur dengan baik akibat rasa bersalah dan stres kronis memberikan dimensi psikologis yang kompleks pada karakternya.

Teori psikologi yang diterapkan dalam analisis ini mencakup teori kognitif-perilaku tentang insomnia, model hipersensitivitas tidur, dan teori stres respons. Teori-teori ini membantu menjelaskan bagaimana pola pikir dan perilaku yang tidak sehat dapat memicu dan mempertahankan insomnia, serta

bagaimana sistem saraf yang peka terhadap rangsangan dapat mengganggu proses tidur alami.

Dalam konteks psikologi klinis dan abnormal, film ini memberikan wawasan tentang hubungan antara gangguan tidur dan gangguan mental. Insomnia Dormer tidak hanya merupakan gejala fisik tetapi juga perwujudan dari konflik psikologis yang lebih dalam, seperti rasa bersalah atau perasaan terkekang, yang menekankan pentingnya pemahaman terhadap konflik bawah sadar.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengkaji film "Insomnia 2022" sebagai karya seni, tetapi juga sebagai studi kasus yang memberikan wawasan tentang kompleksitas psikologis manusia dalam menghadapi tekanan ekstrem dan konsekuensi dari keputusan yang diambil di bawah tekanan. Melalui analisis ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami dan mengelola gangguan tidur seperti insomnia, serta pentingnya dukungan sosial dan terapi dalam mengatasi masalah tersebut.

Metode

Fakta, realita, masalah, gejala, dan peristiwa hanya dapat dipahami bila peneliti menelusurinya secara mendalam dan tidak hanya terbatas pada pandangan hal tersebut mencirikhaskan metode kualitatif ("Metode Penelitian Kualitatif -

Prof. Dr. Conny R. Semiawan - Google Buku” n.d.).Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode deskriptif kualitatif bertujuan untuk memberi gambaran umum yang dialami seseorang mengalami gangguan tidur insomnia (Latief, 2020). Teknik penelitian yang dilakukan dalam penulisan ini dilakukan dengan dua cara, yaitu studi lapangan dan studi Pustaka. Studi lapangan yang dilakukan penulis merupakan observasi pada film. Penulis menonton film beberapa kali untuk memastikan kejadian yang diperlukan benar benar terjadi dan menganalisisnya. Dalam studi Pustaka penulis melakukan mencari referensi yang bersumber dari internet, merupakan jurnal dan mengaitkan teori-teori yang ada dengan adegan film (Permana, 2019).

Penulis menggunakan metode tersebut karena mengumpulkan fakta yang terkait dengan insomnia yang ada pada film “Insomnia 2002” dan menganalisis adeganadegan yang berkaitan dengan insomnia. Sasaran utama dalam penelitian ini merupakan adalah tokoh utama dalam film yang dipilih berdasarkan kriteria. Kriteria yang dimaksud merupakan seseorang yang mengalami insomnia dikarenakan mengalami stress, kecemasan, dan gangguan kognitif, hal tersebut dibuktikan pada adegan-adegan yang

ditunjukkan (Putri, 2021). “Insomnia 2002” merupakan film lawas yang bergenre misteri dan mengusung permasalahan gangguan tidur insomnia berasal dari Amerika Serikat tayang pada 3 Mei 2002, dan tokoh utama dibintangi oleh Al Pacino.

Hasil

Gambar Analisis Temuan Penelitian pada Film ‘Insomnia 2002’



(Gambar 1.1)

Scene diatas adalah potongan adegan dimana Dormer mengalami gangguan Insomnia yang menyebabkan dia stress dan membuat dia mengalami gangguan kognitif,



(Gambar 1..2)

Gambar diatas menunjukkan potongan adegan ketika dormer pindah ke tempat baru yang tidak ada malam.



(Gambar 1.3)

Scene diatas menunjukkan ketika dormer salah mengambil keputusan dan malah menembak rekannya sendiri.



(Gambar 1.4)

Scene diatas adalah ketika Dormer sadar ia telah menembak rekannya namun ia tidak mau mengakui bahwa ia yang telah melakukan penembakan itu,



(Gambar 1.5)

Didalam scene ini Dormer mengalami keluarga korban, bahwa rekannya telah tewas.



(Gambar 1.6)

Scene diatas menunjukkan ketika Dormer mengalami gangguan insomnia dan mengingat kembali peristiwa dan

kesalahannya ketika ia membunuh rekannya.



(Gambar 1.7)

Scene diatas adalah ketika Dormer Mencari Tahu Informasi tidak ada satu orang pun yang melihat kejadian ia menembak rekannya.



(Gambar 1.9)

Scene diatas adalah ketika Dormer mendapat informasi bahwa ada orang lain yang melihat aksi nya menembak rekannya.



(Gambar 1.10)

Potongan scene diatas menunjukkan betapa stress dan tertekannya dormer akibat dari gangguan kognitif yang dialaminya.

Pembahasan

Film "Insomnia" merupakan sebuah gambaran yang mendalam tentang psikologi manusia, terutama dalam konteks gangguan tidur, stres, dan kecemasan. Tokoh utama, Detektif Will Dormer, yang diperankan oleh Al Pacino, merupakan sebuah studi kasus yang menarik dalam psikologi karakter. Dormer, seorang detektif yang telah berpengalaman, secara fisik terlihat tangguh, tetapi di balik itu, ia tersiksa oleh gangguan tidur insomnia yang semakin mempengaruhi kondisinya. Dalam psikologi klinis, gangguan tidur seperti insomnia sering kali terkait dengan stres dan kecemasan yang kronis (Conn., 2024). Dormer, yang terjebak dalam investigasi pembunuhan di lingkungan yang asing baginya, mengalami tekanan yang luar biasa dalam menyelesaikan kasus tersebut. Ketidakmampuannya untuk tidur dengan baik karena berbagai faktor, termasuk rasa bersalah atas kecelakaan yang mengakibatkan kematian rekannya, memberikan dimensi psikologis yang dalam pada karakternya. (Alvaro, 2013)

Dalam perspektif psikologi perilaku, terlihat bagaimana kondisi psikologis seseorang, seperti Dormer, dapat mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial mereka. Insomnia yang dialaminya mempengaruhi kognisi dan

kemampuannya untuk memproses informasi dengan jelas, yang tercermin dalam keputusan-keputusan impulsif dan perilaku yang semakin menantang otoritas hukum yang diambilnya (Brownlow, 2020). Selain itu, interaksi Dormer dengan pelaku pembunuhan, Walter Finch (diperankan oleh Robin Williams), mencerminkan konsep psikologi sosial tentang kekuatan pengaruh lingkungan terhadap individu. Dormer, yang terjebak dalam situasi yang semakin mengancam dan tidak terduga, mulai mempertanyakan moralitasnya sendiri dan sejauh mana dia akan pergi untuk menyelesaikan kasus tersebut (Savero, 2023).

Dalam konteks psikologi klinis, film "Insomnia" menggambarkan hubungan yang kompleks antara gangguan tidur, stres, dan gangguan mental. Insomnia yang dialami oleh Dormer tidak hanya merupakan gejala fisik semata, tetapi juga cerminan dari konflik psikologis yang lebih dalam. Teori psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, menekankan pentingnya pemahaman terhadap konflik bawah sadar yang mungkin menjadi akar dari gangguan mental (Widyaningrum, 2022). Dalam kasus Dormer, insomnia dapat dipandang sebagai simptom yang muncul sebagai akibat dari konflik batin yang tidak

terselesaikan, seperti rasa bersalah atau perasaan terkekang.

Selain itu, perspektif psikologi kognitif juga relevan dalam menganalisis film ini. Ketika Dormer terjebak dalam lingkaran pikiran yang gelap dan mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan, hal ini mencerminkan gangguan kognitif yang sering terkait dengan insomnia. Pikiran yang tidak terkendali dan kecemasan yang terus-menerus mempengaruhi kemampuannya untuk berpikir rasional dan membuat keputusan yang tepat. Dalam konteks ini, film menyoroti pentingnya pemahaman tentang hubungan antara kondisi psikologis dan perilaku yang muncul (Witriya, 2016).

Terakhir, dalam perspektif psikologi abnormal, film "Insomnia" memberikan gambaran yang menarik tentang gangguan tidur insomnia dan dampak psikologisnya pada tokoh utama, Detektif Will Dormer. Insomnia yang dialaminya tidak hanya merupakan gejala fisik semata, tetapi juga menggambarkan gangguan psikologis yang serius. Dalam konteks ini, teori psikologi abnormal memberikan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang menyebabkan dan memperburuk gangguan tidur tersebut (Hardiyanti, 2020).

Dengan demikian, melalui kaitannya dengan berbagai teori psikologi, "Insomnia" tidak hanya menghibur sebagai sebuah film thriller, tetapi juga memberikan wawasan yang mendalam tentang kompleksitas psikologis manusia dalam menghadapi tekanan ekstrem dan konsekuensi dari keputusan-keputusan yang diambil di bawah tekanan (Putri, 2021).

Pembahasan

Bagian ini perlu membahas hubungan antara temuan dan konsep dasar atau hipotesis yang dibuat sebelumnya. Penulis juga harus menyatakan apakah ada argumen yang diperlukan terkait dengan karya lain dari peneliti lain. Tulis implikasi yang dibuat oleh karya tersebut terkait dengan teori atau aplikasi. Bagian ini tidak boleh merupakan pengulangan dari bagian hasil. Jelaskan hanya aspek baru dan penting dari penelitian tersebut

Kesimpulan

Penelitian ini menganalisis gangguan tidur, khususnya insomnia, pada tokoh utama film "Insomnia 2002". Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini menyoroti bagaimana stres, kecemasan, dan konflik dapat memicu insomnia. Detektif Will Dormer, tokoh utama, mengalami insomnia akibat tekanan investigasi pembunuhan di lingkungan asing. Analisis

menggunakan teori psikologi seperti teori kognitif-perilaku, model hipersensitivitas tidur, dan teori stresrespons. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga mempengaruhi kognisi, perilaku, dan interaksi sosial individu. Film ini juga menggambarkan bagaimana perilaku tidak sehat seperti konsumsi obat-obatan atau alkohol dapat memperburuk insomnia. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami dan mengelola gangguan tidur, serta perlunya dukungan sosial dan terapi. Gangguan tidur seperti insomnia dapat menjadi cerminan dari konflik psikologis yang lebih dalam. Insomnia mempengaruhi kognisi dan perilaku, dan penting untuk memahami hubungan antara kondisi psikologis, perilaku, dan lingkungan dalam menghadapi tekanan ekstrem. Film

"Insomnia" tidak hanya menghibur tetapi juga memberikan wawasan tentang kompleksitas psikologis manusia. Dalam kesimpulan, film "Insomnia" secara mendalam memperlihatkan kompleksitas psikologis individu dalam menghadapi tekanan ekstrem serta konsekuensi dari keputusan yang diambil di bawah tekanan akibat gangguan kognitif yang dialami. Melalui karakter Detektif Will Dormer, kita melihat bagaimana gangguan tidur seperti insomnia dapat menjadi cerminan dari konflik psikologis yang lebih dalam, seperti rasa bersalah dan perasaan terkekang. Dalam konteks ini, film ini menggambarkan dengan jelas hubungan yang kompleks antara gangguan tidur, stres, gangguan mental, serta pentingnya pemahaman terhadap konflik bawah sadar yang mungkin menjadi akar dari gangguan kognitif tersebut.

Daftar Pustaka

- Brownlow, Janeese A., Katherine E. Miller, and Philip R. Gehrman. 2020. "Insomnia and Cognitive Performance." *Sleep Medicine Clinics* 15 (1): 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.10.002>.
- Conny R. Semiawan (2024) "Metode Penelitian Kualitatif - - Google Buku." n.d. Accessed April 16, 2024. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=dSpAlXuGUCUC&oi=fnd&pg=PA2&dq=metode+kualitatif&ots=_AP6BGNOR2&sig=sBZq3Y0u6lpz-WC03pi66iqxSvY&redir_esc=y#v=onepage&q=metode+kualitatif&f=false
- Faizin, M. N. (2023). *Hubungan antara durasi penggunaan gadget sebelum tidur di malam hari dengan angka kejadian insomnia pada mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <http://etheses.uin-malang.ac.id/54534/>

- Hapsari, A., and A. Kurniawan. 2019. "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal." *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen* 12 (3): 223–35. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223>.
- Hardiyanti, Arisma Yuli, and Lia Amalia. 2020. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo." *Jurnal IAIN Ponorogo* 2 (1): 29–39. <file:///C:/Users/USER/Downloads/3044-9650-1-PB.pdf>.
- Hermindo, C., & Herlambang, S. (2023). *PENERAPAN DESAIN THERAPEUTIC PADA WADAH KREATIF PEKERJA FILM ANIMASI PENGIDAP INSOMNIA*. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 5(2), 659-672. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jstupa/article/view/24214>
- Latief, Nirwana, Susilaningsih Susilaningsih, and Rahmawati Maulidia. 2020. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia." *Professional Health Journal* 2 (1): 1–8. <https://doi.org/10.54832/phj.v2i1.136>.
- Permana, Rangga Saptia Mohamad, Lilis Puspitasari, and Sri Seti Indriani. 2019. "Industri Film Indonesia Dalam Perspektif Sineas Komunitas Film Sumatera Utara." *ProTVF* 3 (2): 185. <https://doi.org/10.24198/ptvf.v3i2.23667>.
- Putri, N. B., & Romli, N. A. (2021). *Analisis Dampak Adiksi Internet Pada Media Sosial Twitter Di Indonesia Dengan Pendekatan Teori Komunikasi*. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 7(1), 582-590. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JK/article/view/905>
- Savero, N., Ismah, S. S. Q., Tharafa, G. F., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). *Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. *Jurnal Analis*, 2(2), 146-153. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/601>
- Widyaningrum, R., Hasan, M. N., & Haris, A. M. (2022). *THE Hubungan Kecanduan Menonton Drama Korea dengan Kualitas Tidur Remaja Komunitas Drakor Id di Media Sosial Facebook*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 13(2). <https://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/272>
- Witriya, Cahyana, Ngesti W Utami, and Mia Andinawati. 2016. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan* 1 No. 2 (2): 190–203. <https://doi.org/10.33366/nn.v1i2.437>.