

Hubungan Antara Personaliti dan Insomnia dalam Kalangan Pelajar Prasiswazah Universiti Kebangsaan Malaysia

*The Relationship Between Personality and Insomnia Among Undergraduate Students
of Universiti Kebangsaan Malaysia*

Muhammad Irfan Haqim Zaini
Mohd Nasir Selamat

Program Psikologi
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial & Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence e-mel: ¹md_nasir@ukm.edu.my

ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu bentuk gangguan tidur. Secara umumnya insomnia ialah simptom kesukaran untuk memulakan dan mengekalkan tidur atau tidak mendapat tidur yang berkualiti dan dikaitkan dengan kesan yang tidak baik pada siang hari. Kajian mendapati kumpulan pelajar universiti antara kumpulan yang mengalami masalah insomnia hingga memberi kesan sampingan kepada pelajar. Perasaan tertekan dan mudah letih serta seterusnya memberi impak kepada prestasi pembelajaran pelajar adalah disebabkan insomnia ini. Antara faktor-faktor yang mampu mempengaruhi risiko seorang individu untuk mengalami insomnia adalah jenis personaliti individu itu sendiri. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti hubungan antara personaliti dan insomnia dalam kalangan pelajar prasiswazah di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Seramai 120 orang responden telah terlibat dalam kajian ini yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan edaran borang soal selidik secara atas talian (platform Google Form) untuk mendapatkan data daripada responden. Data-data yang berkaitan dengan personaliti dan insomnia dikumpul untuk dianalisis bagi mencapai objektif kajian. Hasil kajian ini diharapkan dapat membantu pihak kaunselor dan pelajar universiti dalam menangani atau mengelakkan masalah tidur iaitu insomnia. Langkah intervensi dan penyelesaian masalah insomnia wajar diberikan perhatian segera. Di samping itu, sumbangan lain kepada pihak UKM juga mampu melahirkan paragraduan yang berpotensi tinggi dan mempunyai personaliti yang terbilang.

Kata kunci: Personaliti, Insomnia, Masalah Tidur, Big-5 Personality Test, Bergen Insomnia Scale

ABSTRACT

Insomnia is one form of sleep disorder. Generally insomnia is a symptom of difficulty in initiating and maintaining sleep or not getting quality sleep and is associated with adverse effects during the day. The study found that the group of university students among the group who suffer from insomnia to have side effects on students. Feeling stressed and easily tired and in turn impacting the learning performance of students is due to this insomnia. Among the factors that can influence an individual's risk of developing insomnia is the personality type of the individual himself. Therefore, this study aims to identify the relationship between personality and insomnia among undergraduate

students at National University of Malaysia (UKM). A total of 120 respondents were involved in this study which used a quantitative approach and the distribution of online questionnaires (Google Form platform) to obtain data from respondents. Data related to personality and insomnia were collected for analysis to achieve the objectives of the study. The results of this study are expected to help counselors and university students in dealing with or avoiding sleep problems such as insomnia. Insomnia intervention and resolution measures deserve immediate attention. In addition, other contributions to the UKM are also able to produce graduates with high potential and have a distinguished personality.

Key Word: *Personality, Insomnia, Sleep Problems, Big-5 Personality Test, Bergen Insomnia Scale*

1. Pengenalan

Insomnia merupakan salah satu bentuk gangguan tidur. Secara umumnya insomnia ialah simptom kesukaran untuk memulakan dan mengekalkan tidur atau tidak mendapat tidur yang berkualiti dan dikaitkan dengan kesan yang tidak baik pada siang hari (Roth & Roehrs 2003). Persetujuan umum telah diputuskan daripada kajian populasi yang mendapatibahawa kira-kira 30 peratus daripada pelbagai sampel dewasa yang diambil dari negara yang berbeza melaporkan satu atau lebih gejala insomnia: kesukaran memulakan tidur, kesukaran mengekalkan tidur, bangun terlalu awal, dan dalam beberapa kes, kualiti tidur yang tidak pulih atau kurang baik (Ancoli & Roth 1999). Gangguan ini sering berlaku kepada orang dewasa yang lebih tua, wanita, dan orang yang mempunyai masalah kesihatan mental.

Bukan orang dewasa sahaja yang mengalami insomnia. Pelajar universiti turut berpotensi untuk mengalami insomnia. Menurut satu kajian yang telah dijalankan oleh Haile, Alemu dan Habtewold (2017), 61.6 peratus daripada 388 orang pelajar memenuhi kriteria diagnostik insomnia. Hasil kajian ini mendapati bahawa tiga daripada lima orang pelajar universiti mengalami insomnia. Ini membuktikan bahawa pelajar universiti tidak terkecuali untuk mengalami insomnia.

Berdasarkan dapatan kajian yang dijalankan oleh Abdalqader et al (2018), mendapati bahawa 69 peratus responden pengkaji mengalami insomnia. Ini membuktikan bahawa masalah insomnia ini turut berlaku dalam kalangan pelajar universiti. Oleh itu pelajar universiti tidak boleh memandang remeh masalah gangguan tidur. Masalah gangguan tidur sering dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik pelajar dan sebagai seorang pelajar, prestasi akademik memainkan peranan yang sangat penting sepanjang tempoh pengajian mereka. Keputusan akademik yang kurang baik akan menjejaskan kredibiliti pelajar untuk mendapat peluang pekerjaan yang terbaik. Oleh itu pelajar perlu mengambil perhatian mengenai masalah gangguan tidur untuk mengelakkan kesan-kesan buruk masalah ini.

Objektif kajian ini adalah mengenal pasti hubungan antara jenis personaliti dan tahap insomnia dalam kalangan pelajar prasiswazah Universiti Kebangsaan Malaysia. Selain itu kajian ini juga mengkaji jenis personaliti manakah yang mempunyai risiko yang paling tinggi untuk mengalami insomnia dalam kalangan pelajar prasiswazah Universiti Kebangsaan Malaysia.

2. Tinjauan Literatur

Personaliti secara ringkas digunakan untuk menerangkan ciri-ciri mentaliti yang tersendiri dan menjelaskan tingkah laku organisma (Marie et al.2018). Personaliti juga merujuk kepada penerangan individu secara umum dan menyediakan taksonomi universal atau rangka kerja untuk membandingkan individu dan pada masa yang sama mengambilkira keperibadian setiap orang (Tomas & Adrian 2014). Allport pada tahun 1961, menganggap personaliti sebagai sistem psikologi unik yang terletak di dalam individu. Personaliti dianggap sebagai faktor dalaman yang memberikan konsistensi dari semasa ke semasa untuk tingkah laku individu (Child 1968). Big-Five atau juga dikenali sebagai Five- Factor merupakan model personaliti yang digunakan. Model ini mengandungi lima jenis tret personaliti iaitu ekstraversi, kepersetujuan, kehematan, neurotisme dan keterbukaan. Kelima-lima tret personaliti ini telah direplikasi dengan konsisten sebagai struktur hieraki personaliti (John & Srivastava, 1999).

Tret personaliti kehematan ialah kecenderungan individu untuk mempamerkan disiplin diri, bertindak dengan patuh, dan berusaha untuk mencapai pencapaian terhadap ukuran atau jangkauan luar. Menurut Costa dan McCrae (1992) skor tinggi pada kehematan menunjukkan keutamaan individu tersebut adalah untuk tingkah laku yang dirancang dan bukannya secara spontan. Neurotisme adalah kecenderungan untuk mengalami emosi negatif, seperti kemarahan, kebimbangan, atau kemurungan (Jeronimus et al. 2014). Individu yang mendapat skor tinggi pada neurotisme mempunyai emosi yang reaktif dan terdedah kepada tekanan. Individu yang mempunyai tret personaliti keterbukaan merupakan individu yang ingin tahu, terbuka kepada emosi, sensitif terhadap kecantikan dan bersedia mencuba perkara baharu. Keterbukaan yang tinggi dianggap sebagai tidak dapat diramalkan atau kurang tumpuan, dan lebih berkemungkinan terlibat dalam tingkah laku berisiko seperti pengambilan dadah (Ambridge 2014).

Tret personaliti juga di dapati dapat mempengaruhi tidur individu. Satu penemuan yang kukuh mengenai kualiti tidur yang buruk berkait rapat dengan personaliti neurotisme (Lacks & Morin 1992). Kehematan telah dikaitkan dengan kualiti tidur yang lebih baik (Gray & Watson 2002) Kebanyakan kajian ini telah dijalankan dalam populasi klinikal, tetapi penemuan yang sama telah dilaporkan dalam analisis pelajar kolej dan orang dewasa yang sihat (Bonnet, 1985; Pilcher & Huffcutt, 1996). Menurut Dorsey dan Bootzin (1997) mendapati bahawa orang yang tinggi dalam neurotisme mungkin mengadu tentang insomnia pada langkah laporan sendiri, walaupun langkah polysomnografi menunjukkan bahawa mereka tidak mempunyai kualiti tidur yang merosot. Oleh itu, perkara ini sama dengan kebimbangan kesihatan lain, iaitu orang yang tinggi dalam neurotisme mungkin juga melaporkan kualiti tidur yang kurang baik kerana mereka sangat sensitif atau bimbang tentang defisit kecil dalam kualiti tidur (Costa & McCrae 1987).

Insomnia ialah salah satu bentuk gangguan tidur yang terkenal. Secara mudah, insomnia merupakan simptom kesukaran untuk memulakan dan mengekalkan tidur atau tidak mendapat tidur yang berkualiti dan dikaitkan dengan kesan yang tidak baik pada siang hari (Roth & Roehrs 2003). Menurut Ancoli dan Roth (1992) persetujuan umum telah diputuskan daripada kajian populasi yang mendapati bahawa kira-kira 30 peratus daripada pelbagai sampel dewasa yang diambil dari negara yang berbeza melaporkan satu atau lebih gejala insomnia: kesukaran memulakan tidur, kesukaran mengekalkan tidur, bangun terlalu

awal, dan dalam beberapa kes, kualiti tidur yang tidak pulih atau kurang baik. Gangguan ini sering berlaku kepada orang dewasa yang lebih tua, wanita, dan orang yang mempunyai masalah kesihatan dan mental. Simptom insomnia yang berbeza telah ditakrifkan sebagai subjenis insomnia. Subjenis ini termasuk kesukaran untuk memulakan tidur (DIS), kesukaran mengekalkan tidur (DMS) dan kebangkitan awal pagi (EMA)(Ohayon 2002).

Kadar insomnia boleh dipengaruhi oleh faktor luaran. Kajian terbaru menunjukkan bahawa bunyi bising berkaitan persekitaran atau pengangkutan di kawasan kediaman juga boleh mempengaruhi pelbagai aspek tidur (Kim SJ et al. 2014). Ohayon pada tahun 2002 menyatakan bahawa jantina, umur, status sosioekonomi dan komorbiditi psikiatri diketahui sebagai faktor penting untuk kelaziman insomnia. Selain itu masa tidur yang singkat dan kualiti tidur yang kurang baik adalah faktor penting untuk insomnia. Tinjauan di enam negara Eropah menunjukkan bahawa sebahagian besar individu yang mengalami insomnia mempunyai masa tidur yang singkat sama ada secara sukarela atau bukan sukarela (Ohayon & Roth 2001). Li R et al. (2002) mendapati bahawa jantina wanita telah diiktiraf sebagai faktor penting untuk insomnia. Kajian epidemiologi secara konsisten menunjukkan kelaziman simptom insomnia yang lebih tinggi di kalangan wanita berbanding lelaki. Sebagai tambahan kepada insomnia atau gejala insomnia, wanita melaporkan lebih kerap rasa tidak puas hati dengan tidur dan akibat siang hari disebabkan insomnia (Cao X-L et al. 2017).

3. Metodologi

Di dalam kajian ini pengkaji menggunakan mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) sebagai responden. Mahasiswa UKM dipilih untuk menjadi responden bagi kajian adalah disebabkan insomnia banyak terjadi di dalam kalangan remaja terutamanya pelajar. Pelajar mempunyai risiko yang tinggi untuk mengalami masalah insomnia disebabkan oleh tugas, peralatan elektronik dan mengejar tarikh akhir tugas. Perkara-perkara ini menyebabkan mereka tidak dapat memiliki tidur yang mencukupi dan seterusnya akan menyebabkan masalah gangguan tidur seperti insomnia. Seperti yang telah dinyatakan di atas, responden bagi kajian ini adalah mahasiswa UKM. Maka tempat kajian ini akan dijalankan adalah di Universiti Kebangsaan Malaysia. Mahasiswa UKM yang akan menjadi responden adalah pelajar prasiswazah. Tahun belajar serta jenis kursus tidak diambil kira kerana pengkaji hanya ingin mengetahui kadar insomnia dalam kalangan pelajar UKM secara keseluruhan dan bukan mengikut kursus atau tahun belajar.

Untuk mengenal pasti jenis personaliti responden pengkaji menggunakan Alat ujian yang digunakan oleh pengkaji adalah *Big-5 Personality Test* oleh John dan Srivastava pada tahun 1999. Alat ujian ini mengandungi 44 item yang dibahagikan kepada lima bahagian. Lima bahagian tersebut adalah untuk lima tret personaliti yang diukur. Setiap item dibahagi seperti berikut; lapan item untuk personaliti ekstraversi, sembilan item untuk personaliti kepersetujuan, sembilan item untuk personaliti kehematan, lapan item untuk personaliti neurotisme dan 10 item untuk personaliti keterbukaan. Alat ujian ini menggunakan skala Likert 5-poin iaitu satu merujuk kepada sangat tidak setuju dan lima adalah sangat setuju. Alat ujian ini didapati sebagai alat ujian yang boleh dipercayai dalam tetapan Malaysia yang hampir selalu menghasilkan alpha Cronbach lebih daripada 0.7 (Ong, 2014).

Untuk mengkaji tahap insomnia responden pengkaji menggunakan alat ujian *Bergen Insomnia scale*. *Bergen Insomnia scale* telah dibina berdasarkan kriteria diagnostik formal dan klinikal semasa untuk insomnia (Ståle Pallesen et al. 2008). Terdapat enam item, yang mana tiga yang pertama berkaitan dengan permulaan tidur, penyelenggaraan, dan insomnia bangun awal pagi. Tiga perkara terakhir merujuk kepada tidak berasa cukup rehat, mengalami gangguan pada waktu siang dan tidak berpuas hati dengan tidur semasa. Alat ujian ini menggunakan skala Likert 8-poin di mana “Tiada hari” bermaksud responden tidak mengalami masalah tersebut langsung sepanjang minggu lepas manakala “Setiap hari” bermakna responden mengalami masalah tersebut setiap hari untuk sepanjang minggu lepas dalam jangka masa sebulan yang lepas. Contoh item yang terdapat di dalam alat ujian ini adalah “Sepanjang bulan lepas, berapa hari seminggu mengambil anda lebih daripada 30 minit untuk tertidur selepas itu lampu dimatikan?” dan “Sepanjang bulan lepas, berapa hari dalam seminggu anda terjaga selama lebih daripada 30 minit antara tempoh tidur?”. Pekali kebolehpercayaan alfa Cronbach bagi *Bergen Insomnia scale* ditemui sebagai 0.72 (Bay & Ergun 2018).

Soal selidik yang dihasilkan diedarkan melalui platform media atas talian yang berlaraskan komunikasi, khususnya aplikasi *Whatsapp* dan *Telegram*. Kedua-dua platform ini menjadi pilihan kerana pengkaji mempunyai akses kepada beberapa mesej berkumpulan atau groupchat yang disertai bersama individu lain di universiti. Hal ini memudahkan pengedaran kepada para responden tersebut serta membolehkan mereka meneruskan pengedaran kepada rakan-rakan mereka dan sebagainya. Disebabkan saiz populasi bagi kajian ini besar, maka saiz sampel yang diperlukan adalah banyak. Oleh sebab yang demikian pengumpulan data melalui soal selidik atas talian ini akan berlaku selama lebih kurang empat bulan sebelum akses soal selidik ditutup. Tujuan ini adalah untuk memastikan pengkaji dapat mencapai jumlah responden yang ideal untuk kajian ini.

Setelah selesai pengumpulan data, pengkaji menjalankan analisis data menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences ver. 25 (SPSS ver 25)*. Analisis dijalankan sepanjang lebih kurang satu bulan selepas waktu pengumpulan data. Analisis dijalankan berdasarkan objektif yang telah ditetapkan oleh pengkaji untuk kajian ini. Objektif pertama ialah untuk mengenal pasti hubungan antara jenis personaliti dan tahap insomnia dalam kalangan pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia. Pengkaji akan menggunakan analisis korelasi untuk objektif ini, khususnya analisis korelasi Pearson. Analisis ini menunjukkan keberadaan sebarang hubungan antara dua atau lebih pembolehubah serta sifat hubungan tersebut sama ada positif atau negatif. Objektif kedua ialah mengkaji jenis personaliti manakah yang mempunyai risiko yang paling tinggi untuk mengalami insomnia dalam kalangan pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia. Pengkaji akan menggunakan analisis inferensi, khususnya analisis ujian-t sampel bebas. Ujian ini membandingkan min antara jenis personaliti bagi mengenalpasti sama ada terdapat bukti statistik yang menunjukkan sama ada perbezaan tersebut adalah signifikan ataupun tidak.

4. Dapatan dan Perbincangan

4.1 Dapatan 1: Personaliti Dalam Kalangan Pelajar UKM

Jadual 1 menunjukkan personaliti keterbukaan mempunyai min paling tinggi antara lima jenis personaliti yang dikaji. Personaliti keterbukaan mendapat skor min 30.35 dan sisihan

piawai 4.592. Skor min yang tinggi menunjukkan bahawa kebanyakan pelajar UKM yang menyertai kajian ini mempunyai personaliti jenis keterbukaan. Personaliti neurotisme mendapat min paling rendah iaitu 23.0917. Ini bermakna kebanyakan responden yang menyertai kajian ini tidak mempunyai personaliti jenis neurotisme.

JADUAL 1

| | EKSTRAVERSI | KEPERSETUJUAN | KEHEMATAN | NEUROTISISME | KETERBUKAAN |
|----------------|-------------|---------------|-----------|--------------|-------------|
| Mean | 24.0000 | 28.8667 | 27.6083 | 23.0917 | 30.3500 |
| N | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 |
| Std. Deviation | 4.73499 | 5.05920 | 4.45952 | 3.52183 | 4.59201 |
| Median | 24.0000 | 29.0000 | 28.0000 | 23.0000 | 30.0000 |
| Maximum | 36.00 | 43.00 | 43.00 | 32.00 | 42.00 |

4.2 Dapatan 2: Korelasi Personaliti dan Insomnia

Jadual 2 menunjukkan korelasi antara personaliti ektraversi dan insomnia. Nilai p adalah 0.265 yang menunjukkan bahawa tiada korelasi yang ketara di antara personaliti ektraversi dengan insomnia.

JADUAL 2

| | | EKSTRAVERSI | INSOMNIA |
|-------------|---------------------|-------------|----------|
| EKSTRAVERSI | Pearson Correlation | 1 | .103 |
| | Sig. (2-tailed) | | .265 |
| | N | 120 | 120 |
| Insomnia | Pearson Correlation | .103 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .265 | |
| | N | 120 | 120 |

Jadual 3 menunjukkan korelasi antara personaliti kepersetujuan dan insomnia. Nilai p adalah 0.00 yang menunjukkan bahawa terdapat korelasi yang sangat ketara di antara personaliti kepersetujuan dengan insomnia.

JADUAL 3

| | | KEPERSETUJUAN | INSOMNIA |
|---------------|---------------------|---------------|----------|
| KEPERSETUJUAN | Pearson Correlation | 1 | .381** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 120 | 120 |
| Insomnia | Pearson Correlation | .381** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 120 | 120 |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Jadual 4 menunjukkan korelasi antara personaliti kehematan dan insomnia. Nilai p adalah

0.408 yang menunjukkan bahawa tiada korelasi yang ketara di antara personaliti kehematan dengan insomnia.

JADUAL 4

| | | KEHEMATAN | INSOMNIA |
|-----------|---------------------|-----------|----------|
| KEHEMATAN | Pearson Correlation | 1 | .076 |
| | Sig. (2-tailed) | | .408 |
| | N | 120 | 120 |
| Insomnia | Pearson Correlation | .076 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .408 | |
| | N | 120 | 120 |

Jadual 5 menunjukkan korelasi antara personaliti neurotisme dan insomnia. Nilai p adalah 0.012 yang menunjukkan bahawa terdapat korelasi yang ketara di antara personaliti neurotisme dengan insomnia.

JADUAL 5

| | | NEUROTISISME | INSOMNIA |
|--------------|---------------------|--------------|----------|
| NEUROTISISME | Pearson Correlation | 1 | .228* |
| | Sig. (2-tailed) | | .012 |
| | N | 120 | 120 |
| Insomnia | Pearson Correlation | .228* | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .012 | |
| | N | 120 | 120 |

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Jadual 6 menunjukkan korelasi antara personaliti keterbukaan dan insomnia. Nilai p adalah 0.00 yang menunjukkan bahawa terdapat korelasi yang sangat ketara di antara personaliti keterbukaan dengan insomnia.

JADUAL 6

| | | KETERBUKAAN | INSOMNIA |
|-------------|---------------------|-------------|----------|
| KETERBUKAAN | Pearson Correlation | 1 | .387** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 120 | 120 |
| Insomnia | Pearson Correlation | .387** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 120 | 120 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

4. Perbincangan

Keputusan kajian memberikan bukti lanjut bahawa aspek khusus ciri *Big Five personality* dikaitkan dengan gejala insomnia. Dalam kajian ini, personaliti ekstraversi, kepersetujuan, keterbukaan, kehematan dan neurotisme dikaitkan dengan gejala insomnia secara berasingan. Pengkaji mendapati bahawa personaliti kepersetujuan dan keterbukaan mempunyai korelasi yang sangat ketara dengan insomnia. Personaliti neurotisme pula hanya mempunyai korelasi yang ketara sahaja. Manakala bagi personaliti ekstraversi dan kehematan tidak mempunyai sebarang korelasi dengan insomnia. Ini adalah sejajar dengan dapatan kajian oleh Gray dan Watson (2002) yang mendapati bahawa personaliti kehematan telah dikaitkan dengan kualiti tidur yang lebih baik. Ini menjelaskan bagaimana personaliti kehematan tidak mempunyai sebarang korelasi dengan insomnia. Selain itu, menurut Costa dan McCrae (1987) menyatakan orang yang tinggi dalam neurotisme mungkin juga melaporkan kualiti tidur yang kurang baik disebabkan mereka sangat sensitif atau bimbang tentang defisit kecil dalam kualiti tidur mereka. Dorsey dan Bootzin (1997) turut menyokong perkara ini dalam kajian mereka. Mereka mendapati bahawa orang yang tinggi dalam neurotisme mengadu tentang insomnia pada langkah laporan sendiri. Dalam kajian Akram et al. (2019), kepersetujuan dan kestabilan emosi di dapati untuk menjadi satu-satunya ciri yang meramalkan gejala insomnia.

Limitasi kajian ini yang perlu di ambil kira adalah limitasi masa. Kajian yang akan datang perlu meluangkan lebih banyak masa dalam mengumpulkan data bagi kajian mereka. Dengan data yang lebih banyak, hasil keputusan yang akan diperolehi akan menjadi lebih tepat dan lebih dipercayai. Selain daripada itu, pengkaji mencadangkan untuk menjalankan ujian ini secara fizikal bagi memastikan ketulusan responden dalam menjawab soal selidik dapat dikawal. Ini adalah kerana, dengan menyebarkan soal selidik secara atas talian, terdapat kemungkinan di mana responden tidak telus dalam menjawab soal selidik. Responden mungkin menjawab soal selidik secara sambil lewa yang akan mengurangkan kebolehpercayaan hasil kajian.

5. Rumusan

Jenis personaliti mempunyai kesan terhadap tahap insomnia seseorang. Oleh itu pihak yang mengendalikan kes-kes yang berkaitan dengan insomnia seperti pihak kaunselor universiti, boleh mula untuk mempertimbangkan jenis personaliti pelajar sebagai salah satu punca insomnia terjadi. Daripada dapatan kajian ini, pengkaji berharap agar pihak kaunselor universiti dapat mengubah cara mereka dalam menyelesaikan masalah insomnia dalam kalangan pelajar universiti. Pihak kaunselor perlu mengambil kira jenis personaliti pelajar sebelum memulakan rawatan. Harapan pengkaji adalah masalah insomnia dalam kalangan pelajar dapat dikurangkan dan dalam pada masa yang sama memberi pendedahan kepada pelajar universiti tentang insomnia dan cara untuk mengatasinya.

Rujukan

- Abdalqader, Mohammed A et al. Prevalence of Insomnia and Its Association with Social Media Usage among University Students in Selangor, Malaysia, 2018. *Folia Medica Indonesiana*, [S.l.], v. 54, n. 4, p. 289-293, dec. 2018.
- Akram, U., Gardani, M., Akram, A., & Allen, S. (2019). Anxiety and depression mediate the relationship between insomnia symptoms and the personality traits of conscientiousness and emotional stability. *Heliyon*, 5(6), e01939.
- Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality.
- Ambridge, L. (2014). Reviews. *Cambridge Archaeological Journal*, 24(3), 543.
- Ancoli-Israel, S., & Roth, T. (1999). Characteristics of insomnia in the United States: results of the 1991 National Sleep Foundation Survey. I. *Sleep*, 22, S347-53.
- Bonnet, M. H. (1985). Effect of sleep disruption on sleep, performance, and mood. *Sleep*, 8(1), 11-19.
- Cao, X. L., Wang, S. B., Zhong, B. L., Zhang, L., Ungvari, G. S., Ng, C. H., ... & Xiang, Y.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2014). *Personality and intellectual competence*. Psychology Press.
- Child, I. L., & Iwao, S. (1968). Personality and esthetic sensitivity: Extension of findings to younger age and to different culture. *Journal of personality and social psychology*, 8(3p1), 308.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and individual differences*, 13(6), 653-665.
- Dorsey, C. M., & Bootzin, R. R. (1997). Subjective and psychophysiological insomnia: an examination of sleep tendency and personality. *Biological Psychiatry*, 41(2), 209-216.
- Gray, E. K., & Watson, D. (2002). General and specific traits of personality and their relation to sleep and academic performance. *Journal of personality*, 70(2), 177-206.
- Haile, Y. G., Alemu, S. M., & Habtewold, T. D. (2017). Insomnia and its temporal association with academic performance among university students: a cross-sectional study. *BioMed research international*, 2017.
- Jeronimus, B. F., Riese, H., Sanderman, R., & Ormel, J. (2014). Mutual reinforcement between neuroticism and life experiences: a five-wave, 16-year study to test reciprocal causation. *Journal of personality and social psychology*, 107(4), 751.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives.
- Kim, S. J., Kim, S., Jeon, S., Leary, E. B., Barwick, F., & Mignot, E. (2019). Factors associated with fatigue in patients with insomnia. *Journal of psychiatric research*, 117, 24- 30.
- Lacks, P., & Morin, C. M. (1992). Recent advances in the assessment and treatment of insomnia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(4), 586.
- Li, R. H. Y., Wing, Y. K., Ho, S. C., & Fong, S. Y. Y. (2002). Gender

- differences in insomnia—a study in the Hong Kong Chinese population. *Journal of psychosomatic research*, 53(1), 601-609.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81.
- Ohayon, M. M. (2002). Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep medicine reviews*, 6(2), 97-111.
- Ohayon, M. M., & Roth, T. (2001). What are the contributing factors for insomnia in the general population?. *Journal of psychosomatic research*, 51(6), 745-755.
- Pallesen, S., Bjorvatn, B., Nordhus, I. H., Sivertsen, B., Hjørnevik, M., & Morin, C. M. Bergen Insomnia Scale. *Perceptual and Motor Skills*.
- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. *Sleep*, 19(4), 318-326.
- Roth T, Roehrs T. Insomnia: epidemiology, characteristics, and consequences. *Clin Cornerstone*. 2003;5(3):5-15. doi: 10.1016/s1098-3597(03)90031-7. PMID: 14626537.
- T. (2017). The prevalence of insomnia in the general population in China: a meta-analysis. *PloS one*, 12(2), e0170772.
- Tuba, B. A. Y., & ERGUN, A. (2018). Validity and reliability of Bergen Insomnia Scale (BIS) among adolescents. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 8(4), 268-275.