

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Sejalan dengan Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Pada umumnya mahasiswa berusia 18-25 tahun. Selain itu kerangka psikologi perkembangan, usia mahasiswa merupakan fase peralihan antara fase remaja akhir menuju dewasa awal (Pudjiwati, 1998). Oleh karena itu dapat dikatakan pada fase ini mahasiswa memiliki tanggung jawab yang semakin banyak untuk menyusun persiapan masa depan.

Begitu pula yang diungkapkan Bertens (2005) yang mengatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu, menjadi mahasiswa mengandung makna yang lebih luas dari sekedar menjadi salah satu bagian anggota dari perguruan tinggi. Mahasiswa dijuluki sebagai *agen of change* atau agen perubahan suatu bangsa.

Kehidupan mahasiswa tak hanya seputar akademik saja, melainkan ada banyak kegiatan dan kepadatan sehari-harinya. Meski demikian mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik agar tetap dapat melakukan segala aktivitas dan mendapatkan istirahat yang cukup.

Yogyakarta merupakan salah satu provinsi yang menjadi favorit para mahasiswa untuk mengemban tugasnya sebagai pelajar. Bersumber dari forlap.kemendikbud.go.id , hingga saat ini terdapat sebanyak 197 perguruan tinggi yang terdiri dari perguruan tinggi negeri dan swasta, dengan berbagai konsentrasi ilmu dan jenjang pendidikan. Universitas Mercu Buana Yogyakarta menjadi salah satu perguruan tinggi swasta yang layak untuk dipilih bagi pelajar untuk melanjutkan pendidikannya. Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki beberapa keunggulan diantaranya sudah terakreditasi BAN-PT, biaya studi relatif terjangkau, tersedia berbagai beasiswa untuk mahasiswa berprestasi, serta sistem informasi akademik yang sudah terintegrasi. Selain itu, Universitas Mercu Buana Yogyakarta juga menyediakan berbagai fasilitas kepada mahasiswanya untuk aktif berkegiatan baik akademis maupun non-akademis. Hal ini menjadi alasan mengapa Universitas Mercu Buana dianggap layak untuk menjadi tempat penelitian.

Adanya tuntutan dan berbagai kegiatan yang dijalankan oleh mahasiswa dapat merubah pola kehidupannya, salah satunya pola tidur. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton & Hall, 1997). Menurut Lanywati (2001), kebutuhan tidur yang cukup, ditentukan selain oleh jumlah faktor jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Penelitian Asmadi

(2008) menjelaskan bahwa dewasa muda sering mengalami kesulitan tidur hingga larut malam, terbangun dipagi buta sehingga mengalami jam tidur yang tidak beraturan. *National Sleep Foundation* merekomendasikan bahwa usia muda 18-25 tahun membutuhkan waktu tidur 7-9 jam per malam (NSF, 2010). Tidur diperlukan oleh manusia untuk pembentukan sel-sel tubuh baru dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak (*natural healing mechanism*), serta memberi waktu organ tubuh untuk keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh (Purwanto, 2007).

Prevalensi kebutuhan tidur pada usia dewasa muda sangat rendah berdasarkan *Center for Disease Control* menganalisis data dari *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS) pada tahun 2009 didapatkan bahwa 74.571 responden dewasa dari 12 negara menyatakan 35,3% mengalami jam tidur kurang dari 7 jam selama periode 24 jam, 37,9% dilaporkan tidak sengaja tertidur disiang hari, dan 4,7% melaporkan mengantuk pada siang hari. Hal ini berakibat pada terganggunya aktivitas di siang hari dikarenakan rasa kantuk dan lelah yang berlebihan (CDC, 2008).

Menurut Hidayat (2008) kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kebutuhan tidur bagi setiap orang adalah berlainan, tergantung pada kebiasaan yang dibawa selama perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, kondisi kesehatan dan lain sebagainya. Kebutuhan tidur pada dewasa 6-9 jam untuk menjaga kesehatan, usia lanjut 5-8 jam untuk menjaga kesehatan, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Lumbantobing, 2004).

Gaultney (2010) mengungkapkan bahwa 27% dari semua mahasiswa perguruan tinggi mempunyai resiko setidaknya satu gangguan tidur. Temuan sebelumnya, melaporkan bahwa minimal 7,7% mahasiswa menderita insomnia dan 24,3% mengalami mimpi buruk. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Buboltz et al, bahwa 31% dari semua mahasiswa menderita kelelahan dipagi hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kushida (dalam Wulandari, Hadiati dan Sarjana, 2017), terdapat tiga jenis gangguan tidur yang paling sering terjadi yaitu insomnia, sindrom henti napas saat tidur, dan syndrome kegelisahan saat tidur.

Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Kesulitan tidur dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat baik kaya, miskin, berpendidikan tinggi dan rendah, gangguan tidur juga dialami oleh anak-anak, orang tua, orang dewasa maupun para lanjut usia. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebih pada siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Qimy, 2009; Perry dan Potter, 2006). Tak hanya itu Green (dalam Lestarianti, 2014) menambahkan bahwa insomnia bukan berarti sama sekali seseorang tidak dapat tidur atau kurang tidur karena orang yang menderita insomnia sering dapat tidur lebih lama dari yang mereka perkirakan.

Pernyataan diatas sejalan dengan hasil wawancara pada 10 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang dilakukan pada tanggal 23 Juni 2021 via WhatsApp. Sebanyak 8 dari 10 mahasiswa mengatakan mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari dan memiliki waktu tidur rata-rata 3-5 jam, jika memiliki tugas

kampus. Adanya rasa cemas karena memikirkan tugas yang belum selesai dikerjakan membuat mahasiswa sulit untuk tidur. Waktu tidur mereka juga tidak panjang dan kerap terbangun lebih awal disertai dengan rasa pusing. Hal tersebut terjadi jika subjek memperoleh tugas kuliah saja dan akan terulang lagi pada hari-hari berikutnya. Subjek juga mengaku bahwa waktu tidur yang tidak teratur juga berdampak pada aktifitas sehari-hari, seperti sulit berkonsentrasi dan mengalami kantuk di pagi hari. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa 8 dari 10 mahasiswa menunjukkan adanya gejala-gejala insomnia ketika memiliki tugas kuliah.

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Qimy, 2009; Perry dan Potter, 2006). Menurut Morin (2003), terdapat beberapa aspek mengenai insomnia yaitu, tingkat keparahan gangguan tidur (*severity*), frekuensi kualitas tidur (*frequency*), durasi kesulitan tidur (*duration*), dan konsekuensi siang hari (*associated daytime consequences*). Gangguan tidur terjadi minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal sebulan. Adanya preokupasi akan tidak bisa tidur dan kekhawatiran berlebihan perihal akibatnya pada malam dan sepanjang hari. Tidak puas secara kuantitas dan kualitas dari tidurnya, yang keduanya menyebabkan berbagai gangguan dalam fungsi sosial atau pekerjaan. Dampak dari insomnia terhadap proses belajar seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di kampus dan penurunan menyelesaikan tugas, tak hanya itu, menurut Gaultney prestasi akademik mahasiswa yang mengalami gangguan tidur lebih rendah dari pada mahasiswa yang cukup tidur (dalam Mayoral, 2006).

Menurut Munir (2015) terdapat lima faktor penyebab insomnia, diantaranya; a) stress, b) kecemasan dan depresi, c) obat-obatan, d) kafein, nikotin, dan alkohol, e). kondisi medis. Dari pernyataan sebelumnya, mahasiswa menyebutkan bahwa salah satu penyebab insomnia ialah stress. *Student Health and Welfare* (2004) menyatakan bahwa jika seseorang sedang mengalami keadaan stress mungkin akan mengalami kesulitan untuk tidur. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Widya Oryza (2016) yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir DIV Bidan Pendidik Reguler di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta mengalami stress karena tuntutan akademik harus menyelesaikan skripsi tepat waktu sehingga berdampak pada gangguan pola tidur yang menyebabkan insomnia. Delapan dari sepuluh mahasiswa yang disebutkan sebelumnya merupakan mahasiswa yang sudah diatas semester tiga dan mengalami perubahan sistem kuliah yang semula tatap muka menjadi daring.

Menurut *National Safety Council* (2004) Stress adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stress normal adalah reaksi alamiah yang berguna, karena stress akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Tuntutan dan tantangan di era modern saat ini akan menjadi tekanan dan beban stress. Tekanan yang besar dapat melampaui daya tahan individu dan menumbulkan gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah dan sulit untuk tidur.

Sebagai seorang mahasiswa yang memiliki banyak kegiatan disamping kewajiban menyelesaikan Pendidikan kampusnya, stress akademik menjadi hal yang

menjadi faktor paling dominan yang mengakibatkan terjadinya insomnia, hal ini selaras dengan apa yang disampaikan oleh subjek saat dilakukan wawancara, bahwa hal yang kerap membuat subjek mengalami masalah sulit tidur diakibatkan oleh persoalan akademik di perkuliahan. Ini menjadi alasan kuat peneliti memilih stress akademik sebagai variable bebas dalam penelitian ini. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Walkinson dkk 2022, yang mengemukakan bahwa kondisi stress dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari cenderung negative, seperti mengonsumsi, rokok, alkohol, obat-obatan, kebutuhan seks, hingga insomnia (Wilkinson, 2002; Davis, Nelson & Agus dalam Amin & Al-fandi, 2007).

Menurut Kauts (2016) stres akademik adalah tekanan mental terhadap timbulnya perasaan frustrasi terkait dengan kegagalan akademis atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa menghadapi banyak tuntutan akademik, misalnya ujian, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan kemajuan dalam pembelajaran, harus memahami apa yang telah diajarkan, bersaing dengan teman sekelas, serta memenuhi harapan orang tua dan dosen/guru. Menurut Robotham (2008) terdapat empat aspek stress akademik diantaranya: kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku.

Sarafino dan Smith (2011) menggambarkan individu yang mengalami stres akademik secara biologis akan mengalami detak jantung meningkat. Sedangkan dari segi psikososial stres memberikan dampak kognitif, emosi dan perilaku sosial. Menurut Helmi dari segi kognitif akan memberikan dampak seperti susah berkonsentrasi dan mudah lupa. Sedangkan dari segi emosi menurut Helmi akan memberikan dampak

mudah marah dan cepat merasa tersinggung. Pada segi perilaku sosial menurut Helmi akan memberikan dampak malas belajar dan suka berbohong (Safaria dan Saputra, 2012). Lubis & Nurlaila (2010) mengatakan bahwa saat ini tingkat stres pelajar dan mahasiswa meningkat lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan era depresi besar pada tahun 1938. Penelitian yang dilakukan oleh Kaufman (2008) mencatat 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stress.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa insomnia dapat disebabkan oleh stress, ketika individu mengalami stres akademik akan timbul gejala tingkah laku yang cenderung negative salah satunya adalah insomnia. Hal ini diperkuat lagi oleh teori menurut Perry dan Potter (2006), insomnia dapat disebabkan oleh faktor psikologis meliputi stress, kecemasan, depresi serta stimulasi yang berlebihan terhadap otak. Dan di perkuat dengan penelitian yang di lakukan oleh Wulandari, Hadiati, Sarjana (2017) menyatakan bahwa tingkat stress mempengaruhi tingkat insomnia.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang dapat merusak keseimbangan seseorang dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, khususnya mahasiswa yang kerap mengalami stress akademik. Hal ini menjadi penting untuk diteliti untuk memaksimalkan produktifitas mahasiswa dalam menjalankan aktifitasnya sebagai mahasiswa. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi. Penelitian ini juga diharapkan nantinya akan menambah referensi di bidang akademik khususnya psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini nantinya diharapkan memberikan manfaat praktis bagi masyarakat umum, akan masalah yang ditimbulkan dari stres akademik yang dapat menyebabkan insomnia.