

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki kebutuhan dasar pada dirinya yaitu tidur guna mencapai keberlangsungan hidup. Kebutuhan dasar seseorang adalah apa yang mereka butuhkan untuk menjaga kesehatan diri baik secara fisik dan mental (Haryati & Siti, 2020). Menurut Guyton & Hall (2007), tubuh seseorang melakukan proses pemulihan selama istirahat dan tidur untuk mengembalikan energi agar tetap dalam kondisi terbaik. Siklus tidur yang teratur dan berkualitas dapat berdampak positif pada kesehatan seseorang.

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah tidur. Jika seseorang dapat memenuhi kebutuhan ini dengan baik, itu akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka saat mereka melakukan berbagai aktifitas. (Marpaung, Supit & Nancy, 2013). Maas (2002), mengungkapkan bahwa tidur mempengaruhi konsentrasi, kewaspadaan, energi, dan sebagainya. Menurut Wicaksono (2012), kualitas tidur adalah kondisi seseorang yang memiliki keahlian bangun tidur yang cukup dan memberikan kesegaran dan kebugaran saat bangun tidur tanpa menunjukkan gejala pusing, kelelahan, mengantuk di siang hari atau menguap.

Kualitas tidur adalah fase dimana kebahagiaan yang dirasakan seseorang sesudah bangun tidur dan durasi tidur sesuai dengan kebutuhan pada individu tersebut (Mudhmainnah & Harahap, 2021). Kualitas tidur merupakan suatu

kondisi yang dialami individu ketika terbangun dari tidur dengan perasaan segar dan sehat (Fenny & Supriatmo, 2016). Menurut Nashori dan Diana (2005), kualitas tidur adalah ketika seorang individu merasa fit dan segar ketika terjaga dari tidurnya. Kualitas tidur merupakan kebutuhan individu untuk menjaga kestabilan tidur dan memperoleh seputar tidur REM dan NREM yang pas (Kozier, 2010). Buysee dkk. (1989) mengatakan bahwa kualitas tidur adalah suatu fenomena yang sangat kompleks yang dapat melibatkan berbagai domain, yaitu penilaian terhadap lama waktu tidur, subyektif kualitas tidur, efisiensi tidur, masa laten tidur, penggunaan obat tidur, gangguan tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari.

Menurut Potter & Perry (2006), Kualitas tidur yang teratur sangat dibutuhkan untuk pemulihan orang yang sakit dan peningkatan kesehatan yang baik. Orang merasa lebih kuat dan segar setelah tidur yang cukup. Kualitas tidur dianggap memainkan peran yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Dalam konteks ini, fungsi tidur dipahami sebagai proses di mana tubuh dapat melakukan perbaikan terhadap pribadinya, memulihkan fisik setelah aktivitas sepanjang hari dalam tubuh, mengatur keseimbangan hormon-hormon, dan mengurangi tingkat kecemasan dan stres (Sastrawan & Griadhi, 2017). Wavy (2008), menyatakan sesungguhnya kualitas tidur dapat dipengaruhi dengan cara seorang membuat pola tidurnya di malam hari, termasuk kedalaman tidur, keringanan untuk tidur tanpa menggunakan dukungan medis, dan kemampuan untuk tetap tertidur.

Menurut Hartaji (2012) dalam Listari (2018), seorang mahasiswa merupakan seseorang yang tengah mengembangkan pengetahuannya dan lagi proses dalam menjejaki pendidikan di sebuah perguruan tinggi. Mahasiswa perlu mengamati kebutuhan tubuh akan tidur mengingat banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Mahasiswa diharapkan dapat mengenal gangguan-gangguan tidur yang dialami terkait dengan kualitas tidur yang buruk. Perlu dilakukan penjadwalan pengaturan aktivitas, tidur yang baik, pengontrolan waktu penggunaan gawai, serta manajemen stres yang baik agar mahasiswa memperoleh kualitas tidur yang baik (Tristianingsih & Handayani, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Djamalilleil, Rosmaini & Dewi (2021), hasilnya menunjukkan yaitu 53 dari 76 mahasiswa fakultas kedokteran universitas baiturrahmah angkatan 2018 yang paling sering mengalami kualitas tidur yang buruk (69,7%). Ini sejalan dengan temuan penelitian Tristianingsih & Handayani (2021) menemukan mahasiswa kampus A Uhamka Jakarta, mengatakan bahwa 59% responden memiliki tidur yang tidak baik.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2022 yang telah dilakukan peneliti dengan melibatkan 5 mahasiswa di Yogyakarta. Kelima mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini ditandai dengan durasi tidur yang tidak cukup (minimal 6 jam), gangguan tidur, kebiasaan tidur yang tidak bagus, penggunaan obat tidur, disfungsi di siang hari. Mahasiswa mengungkapkan bahwa saat tertidur mereka sering terbangun di tengah malam terlebih pada saat acara dikampus, ujian tengah semester maupun akhir

semester.

Berdasarkan hasil kesimpulan peneliti bahwa kelima mahasiswa tersebut memberi pernyataan bahwa mereka memiliki kualitas yang buruk dimana hal tersebut merupakan penilaian responden terhadap kualitas tidurnya. Mahasiswa juga mengatakan bahwa sesampainya mereka di tempat tidur mereka tidak dapat langsung tertidur dengan waktu yang cukup lama atau efisiensi tidur yang tidak baik. Selanjutnya mahasiswa menyatakan bahwa mereka mudah lelah saat melakukan aktivitas sehari – hari. mahasiswa menyatakan memiliki durasi tidur yang hanya 3 – 5 jam dalam sehari. Selain itu, mahasiswa menyatakan memiliki durasi tidur yang hanya 3 – 5 jam dalam sehari, padahal untuk memperoleh kualitas tidur yang baik maka dalam sehari harus tertidur 7 jam lebih (Buysee, dkk., 1989). Maka dari pernyataan mahasiswa tersebut, mereka memenuhi aspek – aspek kualitas tidur dan disimpulkan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Hutagalung, Marni, Erianti (2021) yaitu, a) Lingkungan tempat tinggal, b) status kesehatan, c) gaya hidup. d) stres akademik, e) diet. Peneliti memilih stres sebagai fokus penelitian. Hal ini didapati hasil dari wawancara oleh kelima mahasiswa tersebut yang dimana stres menjadi salah satu faktor kualitas tidur yang buruk.

Stres bisa berlaku pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Salah satu jenis stres yang dihadapi mahasiswa yaitu stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi seseorang yang beranggapan subjektif mengenai kelemahan

dirinya dalam melihat beban akademik yang diterima (Badewy & Gabriel, 2015). Stres akademik menimbulkan tanggapan pada seseorang bahwasanya konflik akademik, frustrasi akademik, kecemasan akademik, dan tekanan akademik dapat memberikan stres pada seseorang (Yikealo, Yemane & Karvinen 2018).

Stres akademik merupakan stres terkait dengan kegiatan akademik yang terjadi selama pendidikan dan terjadi ketika peserta didik gagal memenuhi tuntutan akademiknya (Putri, Mayangsari & Rusli, 2018). Stres dapat memberikan kesehatan yang buruk pada seseorang sehingga stres dapat mengundang kualitas tidur yang buruk pula pada seseorang, seperti terbangun di tengah tidur, tidur gelisah dan bangun terlalu dini. Stres akut ditandai dengan kurang tidur dan gerakan mata cepat (REM), tingkat penurunan gelombang lambat, memberikan efek nyata pada ritme sirkadian dan arsitektur tidur (Almojali, dkk, 2017).

Studi yang dilakukan Becker dkk (2015) menguraikan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2005 hingga tahun 2015, dan memperoleh bahwa stres dapat menyebabkan efek yang tidak baik pada kesehatan, mendorong peluang keterlibatan dalam aktivitas berisiko, dan menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, menurut Faoziyah & Suharjana (2020), kualitas tidur yang buruk akan memberikan dampak negatif pada gangguan motorik, kesehatan mental, peningkatan rasa mengantuk, gangguan kognitif, pola makan yang buruk, prestasi akademik yang kurang, obesitas, hingga penggunaan obat-obatan yang berbahaya seperti narkoba. Pada penelitian Han, Kim, & Shim (2013) meneliti

mekanisme potensial, fisiologis, hormonal, dan neuronal yang meneliti literatur tentang aktivitas hipotalamus-hipofisis-adrenal, salah satu sistem stres neuroendokrin utama saat tidur, untuk menentukan hubungan antara stres dan tidur, dan untuk mengetahui bagaimana reaksi stres tubuh mengganggu tidur secara fisiologis. Ini termasuk insomnia, depresi, sulit tidur atau penyesuaian negatif lainnya. Hal ini disebabkan bahwa dengan mengatasi stres pada gilirannya akan mempengaruhi seseorang untuk tidur (Maisa, dkk, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu apakah ada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan referensi serta ilmu baru bagi ilmu psikologi, serta dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat agar dapat memperoleh referensi untuk penelitiannya.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk dapat membantu mengetahui dan menjadi bahan pertimbangan antisipatif tentang kualitas tidur

pada mahasiswa dan menawarkan masukan untuk mengatasi masalah stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.