

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Abraham Maslow (dalam Walgito, 2010) menjelaskan hierarki kebutuhan manusia yang terdiri dari kebutuhan fisiologis (*the psychological needs*), kebutuhan akan rasa aman (*the safety needs*), kebutuhan akan rasa cinta dan dimiliki (*the belongingness and love needs*), kebutuhan akan penghargaan (*the esteem needs*), dan kebutuhan untuk aktualisasi diri (*the needs of self-actualization*). Menurut Goble (dalam Sobur, 2003), kebutuhan-kebutuhan yang bersifat fisiologis (*physiological needs*) adalah kebutuhan yang paling mendasar, paling kuat, dan paling jelas di antara segala kebutuhan manusia. Salah satu dari kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan akan tidur.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan psikologis yang berpengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup seseorang (Potter & Perry, dalam Fandiani, 2017). Nashori dan Wulandari (2017) menyimpulkan dari beberapa teori bahwa tidur sebagai suatu penurunan kesadaran dalam tubuh, namun aktivitas hati tetap berjalan dalam mengatur fungsi fisiologis, psikologis, maupun spiritual manusia. Sedangkan Riyadi dan Widuri (2015) menyimpulkan tidur sebagai suatu keadaan tidak sadar pada individu dimana persepsi dan reaksi terhadap lingkungan mengalami penurunan atau bahkan tidak ada sama sekali, dan individu tersebut dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang memadai.

Nashori dan Wulandari (2017) menjelaskan bahwa tidur adalah salah satu aktivitas terpenting, dengan seperempat hingga sepertiga kehidupan manusia

digunakan untuk tidur. Mereka juga menambahkan jika tidur dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai macam aspek kehidupan seseorang di saat terjaga. Menurut Khavari (dalam Nashori dan Wulandari, 2017), tidur yang baik adalah kunci tercapainya perasaan nyaman dan bahagia. Begitu pula sebaliknya yang akan terjadi ketika tidur kurang baik akan memberikan dampak bagi seseorang.

Menurut Maas (1998), seseorang yang tidak cukup tidur akan mengalami perubahan suasana hati, termasuk depresi, semakin mudah marah, dan kehilangan rasa humor, kurang tertarik untuk melakukan kontak sosial dengan orang lain, merasa lamban, dan menurunnya fungsi-fungsi kognitif seperti berkonsentrasi dan mengingat. Hal ini sejalan dengan pendapat Langen (dalam Nashori dan Wulandari, 2017) bahwa kebiasaan tidak cukup waktu tidur akan mengurangi produktivitas mental dan terganggunya kemampuan untuk berkonsentrasi. Menurutnya berpikir membutuhkan otak yang cukup diberi waktu istirahat.

Di sisi lain tidur juga mempunyai fungsi restoratif, yaitu fungsi pemulihan kembali bagian-bagian tubuh yang lelah, merangsang pertumbuhan, serta pemeliharaan kesehatan tubuh (Maas, 1998). Tidur dapat memulihkan, meremajakan, dan memberikan energi bagi tubuh dan otak selain itu tidur yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Perasaan pulih kembali, terlepas dari penjelasan tersebut, juga tergantung pada kualitas tidur yang ada pada tidur seseorang (Maas, 1998).

Kualitas tidur adalah keadaan tubuh dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran pada saat terbangun (Nashori &

Wulandari 2017). Tidur yang berkualitas juga didefinisikan oleh Hidayat (dalam Annisa, 2017) sebagai suatu keadaan saat terbangun dari tidurnya, individu akan merasa puas dengan tidurnya sehingga tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, kurang fokus, sakit kepala, dan sering menguap.

Dalam menjaga kualitas tidurnya, seseorang perlu memperhatikan beberapa aspek penting yang dapat mempengaruhinya Buysse et al., (1991) yaitu: a) kualitas tidur subjektif (evaluasi singkat kualitas tidur seseorang), b) latensi tidur (durasi saat akan tertidur hingga benar-benar tertidur), c) durasi tidur (waktu tidur seseorang yang pada orang dewasa adalah sekitar 7-8 jam), d) efisiensi tidur sehari-hari (rasio presentase antara jumlah total jam tidur dibagi durasi di tempat tidur), e) gangguan tidur (kondisi terputusnya tidur, meliputi mimpi buruk, suhu yang terlalu panas atau terlalu dingin, rasa nyeri, terbatuk, mendengkur, dll), f) penggunaan obat tidur (penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif yang mengindikasikan adanya masalah tidur), g) disfungsi aktivitas siang hari (ditandai dengan kurang bersemangat, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distress, dan penurunan kemampuan beraktivitas).

Menurut Maas (1998), tidak cukup terpenuhinya tidur seseorang akan mempengaruhi kinerja tubuh seperti perubahan susasana hati, termasuk depresi, semakin mudah marah, kehilangan tenaga dan antusiasme. Hal ini sejalan dengan pendapat Widyastuti (2015), bahwa ketika seseorang dapat menjaga kualitas tidurnya, maka akan diperoleh perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan

tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, tidur yang berkualitas sangat penting dan vital untuk individu hidup sehat dan dapat kembali beraktivitas di keesokan hari.

Hidup sehat dan dapat kembali beraktivitas dengan memiliki kualitas tidur yang baik adalah dambaan bagi setiap individu, tidak terkecuali bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa setingkat strata satu (S1) untuk menyelesaikan tugas akhir (Wally, 2016). Dalam menyelesaikan tugas akhir inilah mahasiswa mengalami tekanan seperti yang dikatakan oleh Abidin (2006) bahwa bagi mahasiswa, skripsi adalah momok yang menakutkan dan beban yang berat serta penghambat kelulusan (menjadi sarjana).

Tekanan yang sering didapatkan oleh mahasiswa skripsi memunculkan stres. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian kualitatif pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi oleh Broto (2016), bahwa stres terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi, termasuk stres negatif yang dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut pada segi fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal.

Stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memberikan dampak pada kualitas tidurnya. Hal ini disebabkan karena ketika stres terjadi, tubuh akan meningkatkan produksi ACTH (*Andenocorticotrophine Hormone*) yang akan meningkatkan kadar kortisol dalam darah yang digunakan dalam mekanisme *coping* (Stocker dalam Lisdiana, 2012). Hardjana (dalam Sukoco, 2014) menambahkan penjelasan stres dalam sudut pandang biologis akan

mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energy, otot dan urat, tegang pada leher dan bahu, sakit di perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Lowen (dalam Davis 1995), bahwa stres menyebabkan ketegangan di tubuh. Ketegangan di tubuh inilah yang mengganggu kualitas tidur para mahasiswa.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri (2016) bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK USU semester VII tahun 2016 dengan data yang diperoleh yaitu dari 100 mahasiswa, 57% dalam stres ringan, 31% stres sedang, dan 9% stres berat. Untuk kualitas tidur didapat 53% memiliki kualitas tidur yang buruk dan 47% memiliki kualitas tidur yang baik.

Data tersebut juga diperkuat dengan hasil wawancara tidak terstruktur oleh peneliti terhadap 10 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada tanggal 4 Oktober 2018. Semua responden mengatakan bahwa mereka mengaku susah untuk memulai tidur di malam hari karena cemas memikirkan revisian. Sehingga mereka juga menjadi sering tidur larut malam. Ketika bangun mereka merasa pegal, kurang segar, dan kurang bersemangat untuk mengerjakan pekerjaan di pagi hari seperti mandi, merapikan kamar, pergi kuliah, dan juga bimbingan skripsi. Kemudian 6 dari 10 mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka beberapa kali mengalami mimpi buruk saat tidur dan ada juga yang sampai terbangun di malam hari dan susah untuk kembali tidur. Sehingga ditemukan sebuah

kesimpulan bahwa mereka mengalami penurunan pada kualitas tidur selama pengerjaan skripsi.

Pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, baik buruk kualitas tidurnya juga ikut mempengaruhi aktivitas di pagi hari. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Langen (dalam Nashori dan Wulandari, 2017) bahwa kebiasaan tidur yang tidak berkualitas akan mengurangi produktivitas mental dan terganggunya kemampuan seseorang untuk tetap berkonsentrasi karena menurutnya proses berpikir membutuhkan otak yang cukup diberi waktu istirahat. Tidur yang tidak berkualitas pada mahasiswa ini dapat diatasi dengan terapi relaksasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Diahputri, dkk (2017) bahwa terapi relaksasi dapat digunakan sebagai intervensi karena tidak memiliki efek samping seperti penggunaan terapi farmakologi (terapi dengan mengandalkan obat-obatan).

Relaksasi menurut Chaplin (2006) adalah sebagai keadaan kembalinya suatu otot pada keadaan istirahat setelah mengalami konstruksi atau peregangan, merupakan keadaan tegang rendah tanpa emosi yang kuat. Menurut Diahputri, dkk (2017), terapi relaksasi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*). Dengan terapi relaksasi yang tidak memiliki efek samping, diharapkan dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologi.

Terapi relaksasi memiliki banyak macam salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation /PMR*). PMR merupakan salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan nafas dalam serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Kustanti dan Widodo, 2008). Pada terapi

ini klien akan diminta untuk membedakan sensasi saat otot dalam kondisi tegang dan rileks serta merasakan kenyamanan dan relaksasi saat otot dalam kondisi lemas (Davis, 1995). Hal yang sama disampaikan oleh Nursalim (2014) yang menjelaskan bahwa dalam latihan PMR, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendorkannya dengan sebelumnya diminta untuk merasakan ketegangan yang terjadi. PMR diberikan dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara mengencangkan dan melemaskan otot-otot badan (Bernstein dan Borkovec; Goldfried dan Davidson; Walker dkk, dalam Nursalim, 2014).

Penggunaan PMR sebagai intervensi dalam penanganan masalah pada kualitas tidur telah banyak didukung dengan hadirnya beberapa penelitian, seperti penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kebutuhan Istirahat Tidur Klien di Ruang VIP-B RSUD Bima” oleh Haris (dalam Fitriisyia, 2014). Setelah perlakuan didapatkan 8 orang (40%) dengan kualitas tidur baik hingga cukup yang sebelumnya tidak ada (0%). Sedangkan kualitas tidur rendah menjadi 12 orang (60%) dari sebelum diberikan tindakan berjumlah 20 orang (100%). Begitupun menurut hasil penelitian dari *Roosevelt University Stress Institute* yang menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif lebih efektif dalam menimbulkan relaksasi fisik dari pada yoga (Ghoncheh dalam Fitriisyia, 2014). Rileks yang dirasakan ini kemudian akan diteruskan ke hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar *pituitary* agar terjadi peningkatan beberapa hormon salah satunya adalah hormon serotonin (Putri, 2017). Peningkatan produksi hormon serotonin inilah yang akan membantu seseorang lebih mudah untuk tertidur,

karena hormon serotonin merupakan hormon yang paling berperan dalam proses tidur (Saputro, 2015). Sehingga dapat disimpulkan bahwa PMR memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan rumusan permasalahan yaitu: Adakah Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi saat Sebelum dengan Sesudah Diberikan *Progressive Muscle Relaxation*?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi antara sebelum dengan sesudah diberikan *progressive muscle relaxation*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi khususnya dalam ilmu Psikologi Klinis terkait dengan kualitas tidur dan serta kaitannya dengan *Progressive Muscle Relaxation* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

2. Manfaat Secara Praktis

Hasil penelitian di atas dapat dijadikan informasi bahwa *progressive muscle relaxation* dapat dijadikan salah satu alternatif sarana untuk mengatasi masalah tidur yang tidak berkualitas pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.