

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang merupakan bagian dari pendidikan dan sebagai aset penting bagi negara dapat dipersiapkan sejak awal sehingga mereka menjadi manusia yang unggul, mampu menginspirasi, dan menghadapi perubahan dalam berbagai dimensi kehidupan. Sebagai seorang pembelajar seorang mahasiswa dituntut mampu berinteraksi dengan orang lain, baik dalam lingkungan akademis maupun lingkungan masyarakat luas. Interaksi yang dilakukan bisa dalam bentuk kelompok maupun secara personal (Laksono, 2013).

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, sebagai seorang mahasiswa mereka diharuskan untuk menempuh studi akademis yang meliputi tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa. Kuliah yang terlalu banyak seringkali membuat mahasiswa sulit fokus dan tidak menguasai materi kuliah secara mendalam. Banyaknya jumlah mata kuliah di Indonesia, membuahkan kesan bahwa harus serba bisa (Wicaksono, 2009). Kehidupan akademik bukan hanya datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian, lalu kemudian lulus. Tetapi banyak lagi aktivitas lain yang termasuk dalam kegiatan akademis. Bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa dengan karakteristik dan latar belakang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non akademis, dan bekerja untuk menambah uang saku

(Govaerst & Gregoire, 2004). Mahasiswa pada dasarnya dituntut untuk lebih aktif, baik aktif di organisasi maupun kegiatan-kegiatan lain yang mendukung tugas akademik maupun non akademik sebagai seorang mahasiswa (Siti & Sukami dalam Desthinta, 2010). Selain itu, banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa, seperti pemilihan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang sesuai, mempelajari buku-buku baru, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis, dan sebagainya (Sudrajat dalam Rahmi, 2013).

Tuntutan-tuntutan yang terdapat di kehidupan mahasiswa tersebut, baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri menuntut untuk mampu dihadapi dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat, dan tangguh. Apabila mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengatasi berbagai macam tuntutan tersebut dan gagal melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa (Fisher dalam Susilowati & Hasanat, 2011). Akibat banyaknya tekanan akademik yang dialami mahasiswa mengakibatkan waktu tidur yang dimiliki menjadi berkurang setiap harinya.

Saryono & Anggriyani (2011) tidur merupakan perubahan status kesadaran berulang-ulang pada periode waktu tertentu. Tidur memberikan waktu perbaikan dari dan penyembuhan sistem tubuh. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk

mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal.

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata membengkak, konjungtiv merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur ditentukan bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya di malam hari seperti keadaan untuk tidur, kemampuan tidur, dan kemudahan untuk tidur. Kualitas tidur dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh sejumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Hidayat & Uliyah, 2014).

Menurut Buysse (1998) aspek-aspek kualitas tidur antara lain (a) kualitas tidur subjektif, merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk, (b) Latensi tidur, latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur, (c) gangguan tidur, merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaan, (d) durasi tidur, durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam, (e) efisien kebiasaan tidur, jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang

dihabiskan di tempat tidur, (f) penggunaan obat tidur: penggunaan obat-obat yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur, dan (g) disfungsi tidur di siang hari, seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 14 April 2017 oleh peneliti kepada sepuluh mahasiswa di Yogyakarta. Dengan menggunakan aspek-aspek Buysse (1998) yaitu Kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Lima dari sepuluh subjek mengatakan pada aspek kualitas tidur subjektif subjek tidak puas dengan tidurnya meski telah tidur sehingga terkadang tidak bangun tepat waktu untuk pergi ke kampus. Pada aspek latensi tidur subjek memerlukan waktu yang lama untuk dapat tertidur, sehingga waktu tidurnya berkurang. Pada aspek durasi tidur, subjek mengeluhkan sedikitnya waktu tidur yang dimiliki. Pada aspek efisiensi kebiasaan tidur, subjek menyatakan memang menghabiskan waktu yang lama berada di tempat tidur di malam hari, namun berupa aktivitas lain sebelum tidur, seperti bermain ponsel sehingga hanya tidur beberapa jam saja.

Pada aspek gangguan tidur, subjek mengeluhkan terlalu cepat terbangun di tengah malam atau dini hari, sehingga sulit untuk kembali tidur. Pada aspek penggunaan obat tidur, subjek mengonsumsi obat tidur

setidaknya satu kali dalam sebulan untuk membuat subjek tertidur di malam hari. Pada aspek disfungsi tidur di siang hari subjek mengeluhkan menurunnya antusiasme untuk beraktivitas di siang hari (baik untuk ke kampus maupun mengerjakan tugas-tugas), mudah tertekan, selalu mengantuk serta fisik yang mudah lelah. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa lima dari sepuluh mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang rendah, yang berujung pada penurunan performa fisik untuk melakukan aktivitas di siang hari.

Memiliki kualitas tidur diperlukan bagi setiap individu terutama pada mahasiswa. Namun pada kenyataannya, menurut *The National Institute of Health* (NIH) mengatakan bahwa dari fenomena yang terjadi mahasiswa diidentifikasi sebagai populasi yang beresiko tinggi mengalami masalah tidur dikarenakan banyaknya kegiatan perkuliahan yang mengakibatkan rasa kantuk berlebih di siang hari. Mahasiswa juga dilaporkan memiliki prevalensi yang tinggi terhadap gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk akibat dari banyaknya beban akademik yang harus dijalani (Brown & Soper, 2006). Penelitian pendahuluan dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia menemukan bahwa delapan dari sepuluh mahasiswa mengalami perubahan pola tidur semenjak menjadi mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan adanya beban tugas yang menuntut individu untuk segera diselesaikan, sehingga menyebabkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (Davidson, 2001).

Banyaknya kewajiban yang harus dilalui sebagai mahasiswa setiap harinya membuat mahasiswa harusnya memiliki kualitas tidur yang baik sebagai penunjang dalam berbagai aktivitas, dengan kata lain kualitas tidur berperan penting selain pemenuhan kebutuhan lainnya. Kualitas tidur yang baik akan memberikan rasa tenang di pagi hari, energik, dan tidak mengeluh adanya gangguan tidur (Potter & Perry, 2005). Sebaliknya, efek dari kekurangan tidur yang paling utama adalah efek fisiologis yang berhubungan dengan sistem syaraf dan sistem fisiologis tubuh, efek dari sistem syaraf lebih penting karena seseorang memiliki *medulla spinalis* yang tinggi akan mengalami tidur siaga. Keadaan tidur siaga yang berkepanjangan dapat dihubungkan dengan gangguan neurologis yaitu proses berpikir progresif, menyebabkan ketidaknormalan aktivitas serta perilaku, mudah tersinggung, dan bahkan akan menjadi psikotik (Hidayat & Uliyah, 2015).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak faktor. Alimul (2006), menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain, penyakit, latihan dan kelelahan, stres psikologi, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi. Stres yang umum dialami oleh seorang mahasiswa merupakan stres akademik. Davinson (2001) menyatakan bahwa sumber stres akademik meliputi, situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, aturan yang saling

bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan. Stres akademik diartikan sebagai keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Geovaerst & Gregorie, 2004).

Adapun aspek dari stres antara lain aspek kognitif, afektif, fisiologi, sosial-interpesonal, dan motivasi (Sinha dkk, 2001). Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 14 April 2017 oleh peneliti kepada sepuluh mahasiswa. wawancara dilakukan dengan menggunakan aspek-aspek Sinha dkk (2001) yaitu, aspek kognitif, afektif, fisiologi, sosial-interpersonal, dan motivasi. Tujuh dari sepuluh subjek mengatakan pada aspek kognitif subjek sulit berkonsentrasi dan mudah lupa materi karena banyaknya mata kuliah yang harus dipelajari. Pada aspek afektif subjek mengatakan merasa sedih dan rendah diri apabila gagal dalam ujian atau jika mendapat nilai buruk. Pada aspek fisiologi subjek mengeluhkan sakit kepala ketika harus mengerjakan tugas yang begitu banyak. Pada aspek sosial-interpersonal subjek mengatakan kesal kepada semua orang jika hasil ujian yang didapat lebih rendah dari teman-temannya, dan hanya ingin menyendiri. Pada aspek motivasi subjek mengatakan terkadang tidak ingin pergi kuliah karena mata kuliah yang terlalu banyak. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan tujuh dari sepuluh mahasiswa mengalami stres akademik karena terpenuhinya aspek-aspek dari stres akademik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari (2017) kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hasilnya adalah terdapat hubungan antara stres akademik dengan gangguan tidur, hal ini dikarenakan responden mengalami tekanan akibat banyaknya beban kuliah yang ada. Stres yang dialami menyebabkan responden mengalami masalah tidur.

Dampak dari stres antara lain, mudah masuk angin, kejang otot, jenuh, mual, diare, kesulitan tidur, tekanan darah tinggi, prestasi belajar menurun, dan tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2014). Stres yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Potter & Perry, 2005). Pada penelitian Mercia (2008) menyatakan stres akan mempengaruhi kerja di daerah nucleus, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang ternyata memberi dampak terhadap daerah hipotalamus di otak tepatnya di SCN (*Supra Chiasmatic Nucleus*) yaitu daerah di mana proses tidur terjadi sehingga meningkatkan aktivitas di daerah SCN dan mengakibatkan proses tidur terganggu. Selain itu stres juga menghambat kerja kelenjar pinealis untuk mengeluarkan hormon melatonin yang diperlukan untuk tidur normal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu: apakah ada hubungan antara stres akademik kualitas tidur pada mahasiswa?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui adakah hubungan antara stres akademis dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta.

2. Manfaat

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan mampu untuk memberikan referensi serta ilmu baru bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang klinis. Selain itu memberikan ilmu atau pengetahuan bagi masyarakat luas serta dapat menjadi bahan referensi terkait penelitian yang akan dilakukan di masa yang akan datang.

b. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk dapat membantu mengetahui dan menjadi bahan pertimbangan antisipatif mengenai kualitas tidur pada mahasiswa, serta memberi masukan untuk mengatasi masalahs stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.