

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tidur adalah salah satu tuntutan yang harus dipenuhi setiap orang. Tidur dapat membantu tubuh merasa bugur dan nyaman. Tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri dan kembali ke stamina normal atau optimal dengan tidur malam yang nyenyak (Sarfriyanda, Karim, Dewi, 2015). Menurut Lanywati (2001), jumlah jam tidur serta kedalaman tidur menentukan syarat tidur yang cukup. Mendapatkan tidur berkualitas tinggi dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan seseorang (Guyton & Hall, 2007).

Menurut Hidayat (2015), istilah kualitas tidur mengacu pada kepuasan individu dengan tidur mereka, selama mereka tidak mengalami gejala-gejala berikut: sering menguap, mengantuk, sakit kepala, lingkaran hitam di sekitar bagian mata mereka, pembengkakan kelopak mata, konjungtiva memerah, sakit pada bagian mata, mudah menjadi gelisah, atau apatis. Woran, Kunde, Pondang (2020), menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk tertidur dan tetap tertidur diukur dari seberapa mudah mereka tidur, berapa lama mereka tidur, dan bagaimana perasaan mereka ketika mereka bangun. Menurut Buysse dkk. (1989) kualitas tidur adalah fenomena yang sangat rumit yang dapat melibatkan sejumlah domain yang berbeda, termasuk kualitas tidur subjektif, penilaian lama waktu tidur, gangguan tidur, periode laten tidur, disfungsi tidur siang hari, penggunaan obat tidur dan efisiensi tidur.

Aspek – aspek tersebut sudah banyak digunakan untuk mengetahui kualitas tidur seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati & Putra (2019) mengatakan bahwa instrumen tersebut dikenal sebagai standar instrumen internasional dan telah dibuat dalam berbagai versi bahasa serta dilaporkan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik sehingga masih dapat digunakan pada kondisi saat ini.

Kualitas tidur mengacu pada kondisi dimana seseorang dengan memperoleh pengalaman tidur yang memuaskan serta merasa segar dan bugar saat bangun tidur (Yekti & Rambe, 2021). Menurut Wicaksono (2012), individu yang memiliki cukup tidur tidak mengalami pusing, perasaan kelelahan, mengantuk ataupun menguap pada siang hari. Kualitas tidur yang optimal ditandai dengan tidak adanya tanda-tanda kurang tidur dan tidak adanya masalah tidur. Kualitas tidur memuat beberapa aspek - aspek. Beberapa aspek kualitas tidur menurut Buysse dkk. (1989) yaitu latensi tidur, kualitas tidur subjektif, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari.

Pentingnya menjaga kualitas tidur di butuhkan oleh seluruh kalangan, khususnya mahasiswa. Mahasiswa di definisikan sebagai seseorang yang sedang memperoleh ilmu, belajar ataupun terdaftar pada suatu pendidikan tinggi, baik itu perguruan tinggi, politeknik, sekolah menengah atas, dan universitas (Hartaji, 2012 dalam Lastary & Rahayu, 2018). Menurut Tristianingsih & Handayani (2021) dengan kualitas tidur yang baik, dapat mempengaruhi performa, kesegaran dan semangat mahasiswa dalam

menjalani kegiatan sehari – hari. Mahasiswa adalah kelompok yang memiliki banyak aktivitas. Sebagian besar mahasiswa harus bangun pagi untuk mempersiapkan dan melaksanakan kuliah. Selain itu, mahasiswa memiliki kewajiban untuk mengerjakan tugas – tugas di perkuliahan. Di sela – sela kesibukan perkuliahan, tidak jarang mahasiswa mengikuti organisasi dan kepengurusan di luar maupun di dalam kampus. Beban aktivitas tersebut menyebabkan mahasiswa berpotensi sangat besar memiliki masalah kualitas tidur.

Data menunjukkan, kualitas tidur pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 terhadap 104 responden, 32 orang responden (30,8%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan sebanyak 72 orang responden (69,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk (Adhitama, Puwaningrum, Umaroh, 2021). Informasi ini sejalan dengan studi Tristianingsih & Handayani (2021) terhadap 117 mahasiswa di Kampus A Uhamka Jakarta, yang menemukan bahwa 69 mahasiswa (atau 59% mahasiswa) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 48 mahasiswa (atau 41%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Banyak penyakit medis yang dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk, selain itu ada korelasi yang erat antara tidur, kesehatan fisik dan kesehatan psikologis (Yilmaz, dkk, 2017). Woran, Kundre, Pondaag (2020) mengklaim bahwa kurang tidur dapat mengurangi kekebalan, merusak kondisi neuromuskuler, menciptakan kelelahan dan kelemahan, membuat lebih sulit untuk melakukan tugas sehari-hari, dan menghasilkan tanda-tanda

vital yang tidak stabil. Psikologis manusia seperti stres, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping tidak efektif merupakan dampak negative dari kualitas tidur (Nova & Indrawati, 2012 dalam Khoirul & Santik, 2020).

Selain penelitian diatas, peneliti menggali lebih dalam terkait dengan kualitas tidur mahasiswa dengan melakukan wawancara. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 20 Oktober 2022 pada 10 mahasiswa fakultas psikologi, ilmu komunikasi, dan akuntansi di Yogyakarta. Wawancara tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil wawancara tersebut menunjukkan 8 dari 10 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa 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. Selanjutnya mahasiswa menyatakan memiliki durasi tidur yang hanya 3 – 5 jam dalam sehari dimana orang dewasa membutuhkan waktu 7 – 8 jam tidur setiap hari (Buysee, dkk., 1989). Selain itu, mahasiswa menyatakan bahwa mereka mudah lelah saat melakukan aktivitas sehari – hari. Maka dari pernyataan mahasiswa tersebut, mereka memenuhi aspek – aspek kualitas tidur dan disimpulkan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Permasalahan yang di hadapi oleh data dan subjek yang di wawancara terkait dengan kualitas tidur di pengaruhi oleh banyak faktor yaitu lingkungan, aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan stres (Nugraha Aisyiah,

Wowor, 2023). Salah satu faktor yang akan diteliti oleh peneliti secara lebih dalam adalah faktor stres. Alasan peneliti memilih stres untuk diteliti lebih dalam dikarenakan berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa stres sebagai salah satu faktor yang menunjukkan mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Cohen Kamarck, dan Mermelstein (1983) mendefinisikan stres sebagai sejauh mana seseorang mempersepsikan, memandang dan menilai situasi dalam kehidupan mereka sebagai stres. Beberapa ahli mengklaim bahwa stres adalah reaksi tubuh dan emosional seseorang terhadap kesulitan dan bahaya yang mereka hadapi dalam hidup dan menyebabkan perubahan spritual, fisik, dan psikis (Asmadi, 2008). Sebagaimana dijelaskan oleh Silverman dkk. (2010), stres adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan kontrol, respons, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stres dapat terjadi akibat peristiwa, situasi, ataupun pemikiran dan dapat menjadi penyebab frustrasi, marah, kegugupan, dan kecemasan.

Cohen Kamarck, dan Mermelstein (1983) menyatakan bahwa kejadian sehari-hari yang berulang seperti masalah di tempat kerja dan di lingkungan dapat menyebabkan stres. Stres dapat terjadi tergantung bagaimana seseorang menilai atau mempersepsikan situasi disekitar mereka sebagai stres. Aspek – aspek stres menurut Cohen Kamarck, dan Mermelstein (1983) yaitu *feeling of unpredictability* (perasaan tidak terprediksi), *feeling of uncontrollability* (perasaan tidak dapat terkontrol), dan *feeling of overload* (perasaan tertekan).

Stres bisa berlaku pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Banyaknya tuntutan dan kewajiban mahasiswa untuk menjalankan tugas dan tanggungjawab dalam bidang akademik dan non akademik dapat menimbulkan stres (Nurfitriani & Setyandari, 2022). Dalam bidang akademik stres bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian (Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017). Dalam bidang non akademik, umumnya datang dari kesibukan mahasiswa di organisasi, konflik dengan teman, keadaan keluarga, sampai masalah percintaan (Jalil, Dewi, Wahyuni, 2020). Ketika mahasiswa tidak mampu menyelesaikan dan menghadapi masalah tersebut, akan menyebabkan tekanan yang menimbulkan emosi negatif. Dari hambatan stres yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada kualitas tidur mereka yang buruk.

Stres mempengaruhi hormon epinefrin, kortisol dan norepinefrin pada sistem saraf manusia, yang dapat menyebabkan gangguan pada siklus tidur NREM dan REM dan menyulitkan orang untuk tidur nyenyak (Sherwood, 2011). Menurut Mayoral (2006) stres berat sangat erat dengan jam tidur yang rendah. Kemampuan seseorang untuk tidur dan tetap tertidur dipengaruhi oleh tingkat stres yang mereka alami. Stres emosional juga menjadi salah satu penyebab kesulitan tidur, tidur berlebih, dan sering terbangun saat sedang tidur. Jika stres terus menerus terjadi dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk Potter & Perry (2005).

Menurut penelitian Ares Rahimah, & Lantika (2022), stres dapat mempengaruhi kualitas tidur dengan mengaktifkan sistem saraf pusat, adrenal, meduler dan pusat hipotalamus, hipofisis, dan adrenal. Produksi hormon pinefrin, norepinefrin dan kortisol di dalam darah terus menerus meningkat oleh aktivasi sistem saraf pusat. Maka hal itu akan berdampak pada sistem saraf pusat yang dapat menyebabkan gangguan pada sistem sirkadian. Reticular Activating System (RAS) batang otak terlibat dalam gangguan ritme sirkadian. Inilah yang menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada, dan membuat kualitas tidur mereka sering buruk (Widiasa dkk, 2023).

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

## **B. Tujuan Penelitian**

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

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini mampu memberikan sumbangan referensi serta ilmu baru bagi ilmu psikologi, serta dapat memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya

### **2. Manfaat Praktis**

Dengan adanya penelitian ini dapat membantu mengetahui dan menjadi faktor antisipatif mengenai kualitas tidur pada mahasiswa