

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang merantau adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi diluar kampung halamanannya, sehingga harus tinggal di luar daerah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan studinya (Halim & Dariyo, 2017). Devinta, Hidayah dan Hendrastomo (2016) menjelaskan bahwa Yogyakarta merupakan provinsi yang terletak di pulau Jawa dan juga merupakan salah satu kota tujuan pendidikan yang terdapat banyak perantau untuk belajar di berbagai perguruan tinggi yang ada di Yogyakarta.

Yogyakarta merupakan salah satu kota provinsi di Indonesia yang sering disebut sebagai “kota pelajar”, karena ada 128 perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang menarik minat mahasiswa untuk merantau di Yogyakarta. Menurut data dari BAPPEDA DIY, per 25 oktober 2023, jumlah mahasiswa dan mahasiswi di DIY berjumlah 640.658 orang. Menurut Lajeng Padmararti (2020), sebanyak 57.334 mahasiswa (40%) merupakan asli warga DIY dan 84.885 mahasiswa (60%) merupakan pendatang. Pendapat tersebut juga didukung oleh Sekretaris Daerah DIY, yang menyatakan Yogyakarta menjadi salah satu tujuan belajar mahasiswa baik di Jawa maupun luar Jawa.

Mahasiswa rantau merupakan individu yang menjalani kehidupan akademiknya jauh dari pengawasan langsung orang tua. Kondisi ini memberikan kebebasan yang lebih besar dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Kebebasan yang dimaksud

adalah bebas dari peraturan rumah, tidak dikekang, dan jauh lebih leluasa untuk mengeksplorasi berbagai pengalaman baru (Hediati & Nawangsari, 2020). Dalam praktiknya, mahasiswa rantau dapat tidur kapan saja, pergi keluar sesuka hati, atau bahkan memilih untuk tidak menghadiri kuliah, karena merasa tidak ada yang mengawasi atau menegur.

Kebebasan ini, di satu sisi, memang mendukung kemandirian. Namun, di sisi lain, dapat menimbulkan perilaku tidak disiplin yang berdampak negatif pada kehidupan akademik dan psikologis mahasiswa. Kegiatan akademik mencakup berbagai aktivitas seperti kuliah, pertemuan dalam kelompok kecil (seminar, diskusi, responsi), bimbingan penelitian, praktikum, tugas mandiri, pembelajaran mandiri, serta penelitian dan pengabdian kepada masyarakat termasuk kuliah kerja nyata dan kuliah kerja lapangan (Tranggono. Dkk, 2023). Mahasiswa rantau kerap kali kesulitan dalam mengelola waktu, yang kemudian menyebabkan menumpuknya tugas-tugas kuliah, laporan praktikum, hingga jadwal ujian yang padat. Hal ini menjadi sumber utama stres akademik. Motivasi untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta memenuhi harapan pribadi dan sosial sering kali mengakibatkan stres yang berkepanjangan (Rivaldi, 2024).

Hasil penelitian oleh Hidayat & Prasetyo (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki tingkat stres akademik yang cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-rantau, terutama karena kurangnya dukungan sosial langsung dari keluarga dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Tekanan ini sering berdampak pada penurunan kualitas tidur, seperti sulit tidur, waktu tidur yang tidak teratur, atau kelelahan yang terus-menerus.

Menurut Buysse et al. (1989), kualitas tidur merupakan persepsi subjektif seseorang terhadap kualitas tidurnya. Berbagai komponen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) meliputi latensi tidur, durasi tidur, dan kualitas tidur subjektif (Buysse et al., 1989). Kualitas tidur merujuk pada tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang ditandai dengan tidak adanya gejala seperti kelelahan, kecemasan, lesu, apatis, lingkaran hitam disekitar mata, bengkaknya kelopak mata, kemerahan pada konjungtiva, rasa sakit pada mata, kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala, serta frekuensi menguap atau rasa kantuk yang berlebihan (A. A. Hidayat & Uliyah, 2015).

Dalam perspektif psikologi klinis, kualitas tidur yang buruk seringkali menjadi gejala dari gangguan psikologis, seperti gangguan kecemasan, depresi, atau gangguan stres akut. Menurut DSM-5 (APA, 2013), gangguan tidur seperti insomnia dapat muncul sebagai diagnosis utama atau sebagai gejala sekunder dari gangguan psikologis lainnya, seperti gangguan kecemasan, depresi, atau gangguan stres pascatrauma (PTSD). Insomnia dalam DSM-5 diklasifikasikan sebagai *Insomnia Disorder*, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi, yang terjadi setidaknya tiga kali per minggu selama minimal satu bulan dan menyebabkan gangguan signifikan dalam fungsi sosial, akademik, atau pekerjaan. Mahasiswa rantau yang mengalami stres akademik kronis dapat menunjukkan gejala gangguan tidur, seperti sulit tidur,

sering terbangun di malam hari, atau merasa tidak segar saat bangun, yang kemudian berdampak pada kondisi emosional dan fungsi sosialnya.

Individu dewasa yang memiliki usia 18 hingga 25 tahun membutuhkan tidur 7 hingga 9 jam per hari untuk menjaga kualitas tidur yang baik (*National Sleep Foundation*, 2021), dan untuk individu dewasa yang memiliki usia 18 hingga 40 tahun membutuhkan tidur 7 hingga 8 jam per hari (Departemen Kesehatan RI, 2020). Oleh karena itu, individu yang tidurnya kurang dari 7-8 jam per hari dianggap memiliki kualitas tidur yang buruk.

Mendapatkan tidur yang berkualitas merupakan hal yang penting bagi setiap individu, khususnya pada mahasiswa. Namun kenyataannya, menurut *The National Institute of Health* (NIH) mengatakan bahwa mahasiswa diidentifikasi berisiko tinggi mengalami gangguan tidur karena banyak aktivitas perkuliahan yang menyebabkan rasa kantuk berlebihan di siang hari. Mahasiswa juga banyak yang mengalami gangguan tidur akibat adanya beban akademik, tekanan psikologis dan gaya hidup yang tidak sehat Arifin, dkk (2024).

Menurut penelitian yang dilakukan Anggarini (2022) pada mahasiswa profesi Ners di Semarang, enam dari sepuluh mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk sejak memulai studi. Setiap kegiatan akademik pembelajaran akan selalu ada tugas dan penilaian yang harus dijalankan oleh setiap mahasiswa dari dosen, baik berupa teori maupun praktikum (Suminah & Ciputri, 2024). Hal ini sesuai dengan penelitian Nurasih, Dewi, dan Susanti (2022) yang menemukan bahwa kualitas tidur mahasiswa buruk karena sulit bersantai sehingga menyebabkan gangguan tidur. Penelitian serupa dilakukan oleh Cahyani dkk.

(2023) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menulis skripsi di Universitas Negeri Makassar mengalami stres akademik tingkat sedang, 217 responden (72%) dan 257 responden (85%) mengalami gangguan tidur. Mengingat banyaknya tugas akademik dan non-akademik yang harus diselesaikan mahasiswa setiap hari, maka penting bagi mahasiswa untuk memiliki kualitas tidur yang baik untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk setiap harinya karena banyaknya tuntutan akademik dan non-akademik.

Kemudian, berdasarkan hasil wawancara yang disusun dengan mengacu pada aspek kualitas tidur menurut Buysse et al. (1989), yang dilakukan kepada 10 mahasiswa rantau di Yogyakarta pada bulan Oktober 2024 yang dilakukan secara daring. Dapat diketahui bahwa 8 dari 10 mahasiswa menunjuki aspek kualitas tidur yaitu durasi tidur yang singkat karena banyaknya tugas yang diberikan, serta banyaknya materi nonakademik yang diperoleh baik dari dalam maupun luar perkuliahan. Selain itu, 6 dari 10 mahasiswa menunjukkan aspek kualitas tidur, yaitu latensi tidur yang kurang baik akibat adanya beban pikiran terhadap tugas kuliah, kurangnya waktu ujian selama proses ujian, dan masalah pribadi yang mengakibatkan kesulitan untuk rileks dan tertidur. 7 dari 10 mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka mengalami efisiensi tidur yaitu penggunaan gadget sebelum tidur yang mengganggu siklus tidur alami sehingga membuat pola tidur yang buruk.

Selain itu, 8 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa terdapat gangguan tidur dikarenakan adanya gangguan tidur seperti insomnia, lalu mengonsumsi kafein di

sore atau malam hari sehingga menyebabkan sulit untuk tidur. Lalu 6 dari 10 mahasiswa menyatakan adanya disfungsi pada siang hari karena kurangnya tidur pada malam hari, tidur yang tidak nyenyak dan adanya beban akademik yang menyebabkan gangguan tidur pada malam hari sehingga berdampak pada gangguan *mood* pada siang harinya. Lalu, diketahui ada 2 dari 10 mahasiswa yang menyatakan menggunakan obat tidur karena kesulitan untuk tidur akibat stres, adanya gangguan kecemasan, kecenderungan bergadang untuk menyelesaikan tugas sehingga mahasiswa ada yang menggunakan obat tidur agar dapat beristirahat. Dan 7 dari 10 mahasiswa menyatakan bahwa kualitas tidur subjektif secara keseluruhan dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan, minimnya durasi tidur, harus bangun pagi untuk kuliah, dan seringnya bergadang untuk menyelesaikan tugas sehingga pola tidur berantakan.

Dampak buruknya kualitas tidur yaitu dapat merugikan kesehatan emosional dan fisik mahasiswa, menurunkan prestasi akademik dan meningkatkan stres. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan gangguan *mood* dan emosi, seperti depresi dan kecemasan. Juczynski (2016) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi faktor internal, faktor eksternal, faktor-faktor psikologis, faktor fisik, dan faktor sosial. Menurut Rivaldi (2024), ada beberapa pemicu stress akademik meliputi beban akademis yang berat, ketidakpastian karir, masalah finansial, serta interaksi sosial yang kompleks. Dalam lingkup akademik, faktor pemicu stress yang utama adalah tugas kuliah (Rivaldi, 2024).

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami mahasiswa ketika mereka merasa terbebani oleh berbagai tuntutan dalam lingkungan akademik dan memandang beban tersebut sebagai tekanan yang mengganggu proses belajar (Merry & Mamahit, 2020). Pada mahasiswa, sumber stres bisa muncul dari aspek akademis maupun aspek non-akademis (Bedewy dan Gabriel, 2015). Hardjana (1994) menjelaskan bahwa peristiwa stres saling bergantung antara sumber stres (*stressor*), orang yang mengalami stres (*the stressed*), dan hubungan antara keduanya transaksional (*transactions*). Menurut Hardjana (1994), aspek stres akademik meliputi empat aspek, yaitu aspek fisik, aspek emosional, aspek intelektual, dan aspek interpersonal.

Stres akademik sering terjadi pada mahasiswa yang bekerja dan belajar selama perkuliahan. Mahasiswa tidak dapat mengidentifikasi stres akademik dalam kegiatan mereka. Penyebab stres akademik pada mahasiswa berasal dari kehidupan akademis mereka, terutama dari stresor eksternal dan internal mahasiswa. Tuntutan eksternal dapat berasal dari kuliah tugas, beban mata kuliah, tuntutan orang tua atas keberhasilan anaknya di sekolah, dan keharmonisan sosial di masyarakat. Stres akademik menyebabkan kadar tingkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol meningkat, yang akan memengaruhi pertahanan tubuh dan meningkatkan sensitivitas sistem. Selain itu, perubahan hormonal ini mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM). Hal ini dapat menyebabkan seseorang sering terbangun di malam hari dan mengalami mimpi buruk.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Iqbal M (2018), reaksi siswa yang berlebihan dan beban mental yang signifikan sering menyebabkan stres. Gejala dari stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan masalah dalam pola tidur, seperti kesulitan untuk tidur, sakit kepala, perasaan gelisah serta kelelahan fisik (Wahyuni, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Agus (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik mungkin mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak atau sering terbangun saat malam hari. Temuan lain menunjukkan bahwa penurunan durasi tidur pada mahasiswa dapat disebabkan oleh tanggung jawab mereka dalam menyelesaikan tugasnya, sehingga mengakibatkan mahasiswa tidur lebih larut dan mengubah pola tidurnya agar dapat menyelesaikan tugas pembelajaran tepat waktu (Ratnaningtyas, 2019).

Dari berbagai penelitian terdahulu, peneliti menemukan adanya perbedaan hasil penelitian dari Septi (2021), dimana tingkat stres akademik dan kualitas tidur tidak memiliki korelasi, dimana tujuannya untuk memahami hubungan tingkat stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa tengah menyelesaikan penulisan skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana. Terdapat kesejangan penelitian, dengan adanya perbedaan hasil dari beberapa penelitian yang memiliki hubungan positif sebelumnya dan relevan untuk diteliti lebih lanjut. Peneliti akan menggunakan variabel stres akademik dan kualitas tidur dengan karakteristik sampel yang berbeda yaitu mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hal ini merupakan bentuk tindak lanjut berdasarkan saran penelitian dari Hakim et al., (2024) yang menyarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan sampel yang lebih banyak, tujuannya

agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara kedua variabel.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan permasalahan, "Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Yogyakarta?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi sosial klinis, khususnya tentang hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa untuk dapat memperkaya ilmu pengetahuan mengenai stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui seberapa besar hubungan stres akademik pada mahasiswa rantau di Yogyakarta dengan kualitas tidurnya dan bagaimana cara memperbaiki kualitas tidur dengan cara mengelola stres akademik dengan baik. Hal ini digunakan sebagai bahan evaluasi bagi diri individu terutama mahasiswa rantau di Yogyakarta agar dapat mencegah serta meluasnya terjadinya stres akademik di kalangan mahasiswa.