

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi, baik yang berstatus negeri maupun swasta, atau di lembaga pendidikan yang setara dengan perguruan tinggi. Dalam konteks ini, mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka, termasuk kualitas tidur dan tingkat kecemasan yang dialami (Hotijah dkk., 2021). Menurut Mulya dan Indarawati (2016) perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan lanjutan setelah pendidikan menengah untuk mempersiapkan peserta didik yang memiliki kemampuan akademis dan profesional.

Menurut penelitian oleh Purnama dan Suhendar (2020), well-being manusia sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan dasar, termasuk tidur yang cukup dan berkualitas. Tidur yang terganggu dapat berdampak negatif pada aspek emosional, sosial, dan produktivitas seseorang, khususnya mahasiswa yang berada dalam masa adaptasi awal kehidupan kampus. Rahayu dan Kartika (2021) juga menambahkan bahwa kualitas tidur yang terganggu dapat menurunkan dimensi kesejahteraan mahasiswa seperti kepuasan hidup, perasaan tenang, dan keterlibatan dalam aktivitas akademik. Penelitian oleh Lestari dkk. (2022) menemukan bahwa mahasiswa baru yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki skor well-being lebih rendah, khususnya dalam aspek regulasi emosi, energi untuk aktivitas harian, dan perasaan puas terhadap kehidupan kampus. Temuan ini menunjukkan bahwa tidur merupakan aspek krusial dalam mewujudkan hak dasar atas kesehatan

mental dan kesejahteraan holistik mahasiswa.

Menurut Kusuma dkk. (2022) individu yang berstatus mahasiswa berisiko mengalami perubahan dalam kualitas tidur, terutama karena tingginya beban akademik yang tinggi, sehingga peningkatan intensitas dan durasi waktu untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik. Hutagalung dkk. (2022) menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama perlu melakukan adaptasi yang signifikan terhadap berbagai perubahan yang terjadi setelah mereka menjadi mahasiswa. Akibatnya, mereka sering mengalami perubahan dalam siklus tidur, merasa kurang puas dengan tidur yang didapat, sering mengantuk, mengalami kesulitan berkonsentrasi, serta merasakan ketidaknyamanan fisik seperti sakit dan pusing setelah bangun tidur. Mahasiswa sering mengalami tidur yang tidak berkualitas akibat beban aktivitas yang padat, tuntutan tugas kuliah, dan kehidupan sosial yang sibuk (Hutagalung, Marni, & Erianti, 2022).

Mahasiswa sering menghabiskan waktu untuk menggunakan media social termasuk pada malam hari aktivitas ini dapat mengganggu proses tidur, sehingga kualitas dan pola tidur mahasiswa menjadi terganggu padahal seharusnya tidur dilakukan tanpa adanya beban pikiran. (Woran, Kundre, & Pondaag, 2021) Kelelahan yang terjadi setelah berolahraga dapat membuat seseorang lebih cepat tertidur atau sebaliknya. (Purba dkk., 2023, mengacu pada Sulistiyani, 2012). Mahasiswa yang berpikir secara berlebihan dapat mengalami stress yang menyebabkan kesulitan dalam mengontrol emosi mereka, berujung pada peningkatan ketegangan dan masalah dalam mengatur pola tidur. (Simbolon, 2024).

Menurut Nashori (2004) kualitas tidur adalah kondisi di mana tidur yang

dialami individu menghasilkan rasa segar dan bugar saat terbangun. Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya, sehingga individu tersebut tidak menunjukkan rasa lelah. (Hikmah dkk., 2024). Menurut Simbolon (2024) kualitas tidur didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat mempertahankan tidur dan mencapai tahapan tidur REM (Rapid Eye Movement) dan NREM (Non-Rapid Eye Movement). Menurut Woran dkk. (2021) kualitas tidur adalah ukuran kemudahan seseorang dalam memulai dan mempertahankan tidur. Menurut Nashori (2004) aspek-aspek kualitas tidur adalah nyenyak selama tidur (tidak mengalami gangguan tidur), waktu tidur minimal enam jam dalam sehari (maksimal 8 jam), tidur lebih awal dan bangun lebih awal, merasa segar setelah terbangun tidur dan tidak bermimpi buruk.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hotijah dkk. (2021) mahasiswa baru luar pulau jawa di Universitas Jember yang paling banyak memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 91 orang (88,3%). Di antara mereka, yang paling banyak mengalami kecemasan sedang dengan kualitas tidur buruk adalah 68 orang (66,0%). Perasaan cemas dapat menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur, sering terbangun di tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan tidur berlebihan, yang pada gilirannya dapat menurunkan kualitas tidur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kusuma et al. (2022) ditemukan bahwa 78,2% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang rendah, sedangkan 11,7% mahasiswa mengalami gangguan cemas. Kualitas tidur juga memiliki dampak fisiologis yang penting terhadap kondisi tubuh individu. Menurut penelitian oleh Simbolon (2024), tidur yang cukup dan berkualitas akan memperbaiki fungsi hormon, memperkuat sistem

kekebalan tubuh, serta meningkatkan konsolidasi memori. Sebaliknya, jika kualitas tidur buruk, maka individu dapat mengalami kelelahan kronis, peningkatan hormon stres seperti kortisol, gangguan konsentrasi, bahkan risiko hipertensi dan penyakit metabolik. Penelitian oleh Kusuma et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur rendah cenderung lebih mudah mengalami gangguan kesehatan seperti pusing, lemas, dan kesulitan fokus saat beraktivitas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh mahasiswa baru mengenai kualitas tidur mereka, dapat disimpulkan sebagai berikut berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Buysse et al. (1989) yang pertama yaitu nyenyak selama tidur. Sebagian besar mahasiswa baru, mengungkapkan bahwa mereka merasa tidur mereka tidak nyenyak. Mereka sering terbangun di malam hari dan merasa lelah saat bangun, yang menunjukkan adanya gangguan pada kualitas tidur mereka. Aspek selanjutnya waktu tidur mayoritas mahasiswa melaporkan tidur antara 4 hingga 6 jam per malam. Hal ini jauh di bawah rekomendasi ideal durasi tidur 6-8 jam bagi orang dewasa. Aspek selanjutnya tidur lebih awal dan bangun lebih awal dalam hal pola tidur, sebagian mahasiswa berusaha untuk tidur lebih awal dan bangun pagi. Namun, sebagiannya lagi cenderung tidur larut malam karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, sehingga mereka tidak dapat menjaga pola tidur yang teratur. Aspek selanjutnya merasa segar setelah terbangun sebagian mahasiswa, melaporkan bahwa mereka merasa segar setelah bangun tidur. Namun, sebagiannya lagi sering merasa lelah dan tidak segar, mencerminkan pengaruh durasi dan kualitas tidur terhadap kondisi fisik mereka. Aspek terakhir yaitu tidak bermimpi buruk sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa mereka jarang mengalami

mimpi buruk sebagiannya mengatakan bahwa mereka tidak mengalami mimpi buruk, terkadang mengalami mimpi aneh, yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka.

Mahasiswa baru perlu membagi waktu dengan efisien, serta memperhatikan waktu dan kualitas tidur agar dapat berkonsentrasi dengan baik dalam beraktivitas (Aminuddin, M., 2020). Menurut Shintia dkk. (2022) kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang. Tidur yang berkualitas dapat membantu mengurangi stres dan mendukung kesehatan mental, sehingga memungkinkan individu untuk lebih baik dalam mengendalikan emosi. Menurut Hotijah dkk. (2021) pola tidur yang teratur memiliki dampak positif bagi kesehatan tubuh, memungkinkan individu untuk menjalankan aktivitas dengan optimal. Ketika seseorang tidur dengan baik, mereka akan merasakan ketenangan baik secara fisik maupun mental, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan. Pola tidur yang baik juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Diharapkan Mahasiswa baru dapat mengatur penjadwalan tidur yang baik serta mengatur kegiatan terkait perkuliahan atau aktivitas lainnya, sehingga mereka dapat memperoleh kualitas tidur yang optimal (Simbolon, N. R., 2024).

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan, kondisi kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan stres akademik. (Hutagalung dkk., 2022). Menurut beberapa ahli, kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beragam faktor yang saling berkaitan dan dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun

psikologis individu. Simbolon, N. R. (2024) kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk lingkungan, kondisi kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan tingkat stres yang dialami seseorang, khususnya stres akademik. Senada dengan hal tersebut, Purba, Febriana, dan Sylvia (2023) juga mengemukakan bahwa kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, faktor fisik, aktivitas harian, dan pola hidup individu. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan dapat menyebabkan perubahan pada ritme sirkadian, sehingga berdampak pada terganggunya siklus tidur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat memengaruhi tidur adalah kebiasaan berolahraga. Menurut Saputra (dalam Aminuddin, 2020) kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain penyakit, kelelahan, lingkungan, stres psikologis, gaya hidup, motivasi, diet dan nutrisi, serta penggunaan stimulant, alkohol, obat-obatan.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Simbolon, N. R. (2024) stres khususnya stress akademik merupakan faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Kondisi ini dapat dipicu oleh faktor sosial, lingkungan, dan tuntutan fisik yang tidak terkontrol, serta berbagai faktor lainnya. Salah satu jenis stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik yang berlebihan, yang dapat memengaruhi bahkan mengganggu kualitas tidur mereka.

Menurut Sun dkk. (2011), stres akademik didefinisikan sebagai respons individu terhadap tekanan akademik yang berasal dari berbagai tuntutan pendidikan, seperti beban belajar, tugas-tugas akademik, kekhawatiran terhadap hasil evaluasi, harapan terhadap diri sendiri, dan pengambilan keputusan penting

terkait studi. Menurut Simbolon (2024) stres akademik adalah kondisi di mana individu merasa tidak mampu untuk menghadapi tuntutan akademik yang ada, sehingga mereka terus-menerus memandang tuntutan tersebut sebagai hambatan.

Menurut Sun dkk. (2011), stres akademik memiliki lima aspek utama, yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri sendiri, dan pengambilan keputusan. Penelitian oleh Shofia dan Trihandayani, (2023) stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kualitas tidur, semakin tinggi stres akademik mahasiswa maka akan semakin rendah kualitas tidur mahasiswa. Septianingsih, Negara, dan Wulansari (2024) menemukan bahwa tekanan dari tuntutan akademik dan beban studi di perguruan tinggi dapat menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami perubahan dalam kualitas tidurnya. Simbolon (2024) menambahkan bahwa beberapa mahasiswa terutama mahasiswa tingkat awal merasakan tekanan akademik tersendiri ketika mereka harus menjalankan studinya dengan baik untuk pertama kalinya saat berstatus sebagai mahasiswa baru. Hal ini menyebabkan kualitas tidur mereka sangat kurang bahkan tidak terpenuhi. Berdasarkan pembahasan pada latar belakang, maka rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah Apakah ada hubungan Stress akademik dengan Kualitas tidur pada Mahasiswa Baru?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan negatif antara Stress Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru.

## **2. Manfaat Penelitian**

### **A. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur, Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan teori mengenai Stress Akademik dan dampaknya terhadap Kualitas tidur.

### **B. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada mahasiswa dan remaja serta sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan riset mengenai penelitian terkait.