

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa perkuliahan merupakan fase transisi penting bagi individu, menjembatani masa remaja menuju dewasa yang penuh tanggung jawab. Di tahap ini, mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di berbagai institusi seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas untuk memperluas pengetahuan dan mengembangkan diri (Hartaji, 2012). Masa kuliah merupakan masa yang cukup berat. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tuntutan, keputusan-keputusan dan pilihan-pilihan yang perlu diambil (Dalton & Crosby, 2011). Mahasiswa berada pada fase “emerging adulthood” masa eksplorasi identitas dan pengambilan keputusan besar terkait studi, karier, dan relasi yang bersamaan dengan tuntutan akademik dan pengelolaan waktu tinggi sehingga memicu stres (Arnett, 2000; Misra & McKean, 2000). Survei nasional ACHA-NCHA juga menunjukkan bahwa stres dan kesulitan tidur termasuk hambatan utama kinerja akademik mahasiswa, menegaskan beratnya tuntutan pada periode ini (American College Health Association, 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, terdapat 2,2 juta mahasiswa di Indonesia yang menjalani perkuliahan sambil bekerja.

Menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja memiliki sisi positif dan negatif. Pada penelitian Utami menjelaskan bahwa dengan bekerja, mahasiswa tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan finansial, tetapi juga memperoleh pengalaman

berharga yang dapat meningkatkan kualitas diri dan mempersiapkan mereka untuk memasuki dunia kerja (Utami, 2020). Sedangkan dampak negatif menurut Jawabri (2017) mengemukakan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah akan menghadapi berbagai kesulitan, seperti kesulitan mengatur waktu antara kuliah dan kerja, mudah merasa lelah dan stres, penurunan prestasi akademik, keterlambatan dalam menyelesaikan studi, dan bahkan risiko dikeluarkan dari perkuliahan.

Di tengah padatnya aktivitas perkuliahan, dan mengerjakan tugas pekerjaan, tak jarang mahasiswa yang bekerja mengalami kekurangan waktu tidur. Menurut Buysse et al. (1989), kualitas tidur merupakan evaluasi subjektif terhadap pengalaman tidur seseorang, yang mencakup seberapa nyenyak, cukup, dan menyegarkan tidur tersebut dirasakan. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemampuan untuk tertidur dalam waktu yang wajar, mempertahankan tidur secara kontinu tanpa banyak gangguan, mendapatkan durasi tidur yang cukup, serta merasakan kesegaran dan fungsi optimal saat bangun. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat terlihat dari lamanya latensi tidur, seringnya terbangun di malam hari, durasi tidur yang pendek, serta munculnya gangguan fungsi di siang hari seperti kelelahan, kantuk berlebihan, atau kesulitan berkonsentrasi. Untuk menilai hal tersebut, Buysse et al. (1989) mengembangkan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang terdiri dari tujuh komponen penilaian: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari.

Menurut rekomendasi dari *American Academy of Sleep Medicine* (2016), ideal lama tidur bagi remaja adalah sekitar 8-10 jam per malam. Sedangkan Durasi tidur <7

jam pada orang dewasa dianggap kondisi kurang tidur oleh *National Sleep Foundation* (NSF).

Namun, data empiris menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja dan mahasiswa di Indonesia masih jauh dari standar ideal tersebut. Penelitian oleh Keswara, Syuhada, dan Wahyudi (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 63% remaja di Indonesia mengalami kualitas tidur yang kurang optimal. Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi gangguan tidur pada kelompok usia tersebut.

Lebih lanjut, Ratnaningtyas dan Itrianti (2020) menemukan bahwa 91% dari 121 mahasiswa yang diteliti mengalami penurunan kualitas tidur akibat beban akademik yang tinggi. Hershner dan Chervin (2014) juga melaporkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa tidur kurang dari 8 jam per malam, 60% sering merasa lelah atau mengantuk setidaknya tiga kali dalam seminggu, dan lebih dari 80% menyatakan bahwa kurang tidur berdampak negatif terhadap hasil belajar mereka.

Marpaung (2013) menambahkan bahwa semakin tinggi beban aktivitas yang ditanggung mahasiswa, semakin besar risiko mereka mengalami gangguan tidur. Hal ini juga diperkuat oleh López-Torres et al. (2021), yang menemukan bahwa 30,4% mahasiswa memiliki pola tidur yang buruk, di mana mahasiswa dengan pola tidur malam (*evening chronotype*) dan durasi tidur yang singkat cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih rendah.

Untuk memperkuat temuan tersebut, wawancara dilakukan dengan tiga mahasiswa yang bekerja sambil kuliah pada tanggal 22–23 April 2025. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami gangguan kualitas tidur:

“Saya sering merasa kurang tidur karena harus membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah yang menumpuk dan menyelesaikan pekerjaan kantor. Terkadang, setelah pulang kerja larut malam, saya masih harus begadang untuk belajar atau mengerjakan tugas. Kadang waktu yang dibutuhkan untuk bisa terlelap juga lama, apalagi kalau masih memikirkan tugas atau pekerjaan yang belum selesai.” (A.N.A, wawancara langsung, 22 April 2025).

“Akhir-akhir ini saya merasa kurang tidur yang nyenyak dan memuaskan. Tergantung situasi dan kondisi tubuh serta hati, tapi rata-rata hanya tidur 4–6 jam. Walaupun sudah berusaha tidur lebih awal, sering kali waktu istirahat saya tidak efektif karena terbangun di tengah malam, dan paginya tetap merasa lelah.” (L.K., wawancara langsung, 22 April 2025).

“Saya merasa kualitas tidur saya kurang, terutama di hari kerja. Biasanya saya tidur selama 5–6 jam dan sering terbangun untuk pergi ke toilet. Kadang saya merasa mengantuk di siang hari saat kuliah atau bekerja, dan itu membuat saya sulit fokus.” (Stev, wawancara melalui telepon, 22 April 2025)

“Biasanya saya tidur sekitar 5 jam pada hari kerja karena harus menyiapkan materi kuliah sambil menyelesaikan shift malam di kafe. Kadang saya merasa sulit bangun tepat waktu, dan sepanjang hari sering menguap atau kehilangan fokus.” (Dt, wawancara langsung, 5 Agustus 2025).

“Tidur saya tidak terlalu nyenyak, terutama ketika jadwal kerja berubah-ubah setiap minggu. Saya tidur sekitar 6 jam tapi sering bangun tengah malam. Kadang ingin minum obat tidur, tapi belum pernah mencobanya.” (Nadia, wawancara langsung, 5 Agustus 2025).”

Berdasarkan wawancara dengan lima mahasiswa pekerja pada 22–23 April 2025 dan 5 Agustus 2025, dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek melaporkan mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Hal ini terlihat dari berbagai aspek Pittsburgh Sleep Quality Index menurut Buysse et al. (1989). Pada aspek kualitas tidur subjektif, seluruh subjek menyatakan tidurnya kurang nyenyak dan tidak memuaskan, terutama pada hari kerja. Aspek latensi tidur A.N.A menyampaikan bahwa ia membutuhkan waktu lama untuk bisa terlelap, terutama ketika pikiran dipenuhi beban tugas kuliah dan pekerjaan, sedangkan Dt melaporkan kesulitan bangun tepat waktu akibat jadwal kerja malam yang padat. Dari sisi durasi tidur, L.K. dan Stev mengaku hanya tidur rata-rata 4–6 jam per malam, Dt tidur sekitar 5 jam, dan Nadia tidur sekitar 6 jam, yang termasuk singkat untuk kebutuhan orang dewasa. Aspek efisiensi tidur juga tampak rendah, sebagaimana diungkapkan L.K., yang meskipun sudah berada di kasur sejak awal malam, tetap baru bisa tidur larut dan harus bangun pagi untuk bekerja. Gangguan tidur menjadi masalah bagi Stev, L.K., dan Nadia, yang kerap terbangun di malam hari, baik karena ingin ke toilet maupun faktor lainnya. Pada aspek penggunaan obat tidur, Nadia mengaku belum pernah mengonsumsinya, meskipun terkadang muncul keinginan untuk mencobanya agar tidur lebih nyenyak. Sementara itu, pada aspek disfungsi di siang hari, Stev dan Dt mengaku sering mengantuk saat kuliah atau bekerja, yang berdampak pada fokus dan produktivitas.

Keseluruhan temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur rendah pada mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh kombinasi beban akademik dan pekerjaan yang dijalani secara bersamaan. Kondisi ini mengganggu berbagai aspek tidur yang idealnya

terpenuhi untuk kesehatan dan kinerja optimal, mulai dari kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, hingga disfungsi di siang hari. Penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa yang bekerja memiliki urgensi tersendiri karena mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu menghadapi beban ganda antara tuntutan akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa beban aktivitas yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan tidur. Marpaung (2013) menekankan bahwa semakin tinggi aktivitas yang harus ditanggung mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan López-Torres et al. (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola tidur malam dan durasi tidur yang singkat cenderung memiliki prestasi akademik lebih rendah.

Menurut National Sleep Foundation, menjaga pola tidur yang konsisten dan efisien berkorelasi positif dengan kewaspadaan kognitif, kestabilan suasana hati, serta kesehatan jantung dan metabolik (Hirshkowitz et al., 2015). Dalam konteks mahasiswa, kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga fokus belajar, stabilitas emosi saat menghadapi tekanan akademik, serta daya tahan tubuh selama aktivitas padat.

Sebaliknya, menurut Hershner dan Chervin (2014), kurang tidur yang berlangsung terus-menerus dapat menurunkan performa akademik, mengganggu regulasi emosi, dan meningkatkan risiko kecelakaan akibat menurunnya konsentrasi. Hirshkowitz et al. (2015) juga menjelaskan bahwa tidur yang tidak memadai berdampak pada kantuk berlebih di siang hari, penurunan produktivitas, dan kesulitan

dalam pengambilan keputusan, yang secara langsung dapat menghambat efektivitas proses belajar mahasiswa.

Oleh karena itu, secara ideal mahasiswa—terutama mereka yang bekerja sambil kuliah—diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik dan cukup. Tidur yang cukup membantu mempertahankan fungsi eksekutif otak, menstabilkan suasana hati, meningkatkan imunitas tubuh, serta mendukung pencapaian akademik. Dengan pola tidur yang sehat, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tekanan akademik dan beban pekerjaan secara seimbang (Medic, Wille & Hemels, 2017).

Kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi faktor-faktor antara lain: penyakit, aktivitas fisik dan kelelahan, stres akademik, obat, status gizi, motivasi, faktor lingkungan, jenis kelamin, gaya hidup (Potter & Perry, 2010). Dari banyak faktor tersebut salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik, suatu gejala gangguan psikologis yang terjadi pada mahasiswa disebabkan faktor pembagian waktu, materi dan penugasan, anggota kelompok, keterbatasan penggunaan informasi dan teknologi, motivasi, dukungan material dan finansial dan faktor keluarga.

Stres akademik adalah fenomena yang dialami oleh mahasiswa di berbagai tahap sistem pendidikan, hal ini bisa diatasi dengan manajemen stres dan pembagian waktu yang maksimal oleh mahasiswa (Azizah et al., 2016). Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik terjadi ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengahadapinya. Stres akademik, ditandai dengan perasaan yang timbul ketika seseorang berhadapan dengan tugas-tugas atau tekanan di

lingkungan belajar, dan bagaimana mereka bereaksi secara fisik, emosi, dan pikiran (Gadzella dan Masten, 1991).

Terdapat tiga aspek stres akademik, yaitu: (1) tekanan terhadap prestasi, (2) persepsi terhadap beban kerja, dan (3) persepsi diri akademik (Bedwey dan Gabriel, 2015). Adapun menurut Barseli et al. (2017), stres akademik disebabkan oleh tingginya tekanan akademik, seperti beban tugas yang berlebihan dan ketakutan irasional terhadap kegagalan, yang dapat berdampak pada munculnya gejala fisik, emosional, maupun perilaku.

Stres adalah masalah umum di kalangan mahasiswa, terutama di lingkungan akademik. Stres yang tak terkelola dengan baik dapat membawa dampak negatif bagi mahasiswa, stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami siswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari dosen, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Tasalim & Cahyani, 2021). Stres akademik menurut Sarafino (2011), merupakan respons fisik dan psikologis terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres ini bisa berasal dari beban tugas, tuntutan nilai, hingga tekanan sosial di lingkungan akademik.

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menghadapi tekanan ganda dari tugas akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Ketika tuntutan tersebut melebihi kapasitas individu, dapat menyebabkan stres akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres akademik ditandai dengan kecemasan berlebihan terhadap ujian, kelelahan karena beban tugas, hingga munculnya gejala fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur.

Barseli et al. (2017) menyebutkan bahwa stres akademik muncul karena beban tugas yang tinggi serta pikiran irasional terhadap kemungkinan gagal, yang berdampak pada kondisi emosional, fisik, dan perilaku. Menurut Potter dan Perry (2010), stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur, selain penyakit, aktivitas fisik, dan lingkungan. Mahasiswa yang mengalami penurunan kualitas tidur cenderung mudah lelah, sulit berkonsentrasi saat perkuliahan, dan menunjukkan produktivitas belajar yang rendah (Buysse et al., 1989; Hershner & Chervin, 2014). Kurangnya durasi tidur, sulit tidur nyenyak, dan gangguan bangun tengah malam menjadi ciri kualitas tidur yang buruk. Tingginya stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berat cenderung sulit tidur nyenyak, memiliki durasi tidur yang pendek, dan sering mengalami gangguan tidur di malam hari. Hal ini berdampak pada kelelahan di siang hari, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan produktivitas akademik (Buysse et al., 1989; Hershner & Chervin, 2014). Dengan demikian, stres akademik menjadi prediktor penting terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja. Temuan ini diperkuat oleh hasil-hasil penelitian terdahulu. Penelitian oleh Syafitri dan Zulaecha (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, maka semakin buruk kualitas tidurnya, yang ditandai dengan gangguan durasi tidur dan gangguan tidur lainnya. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Septianingsih, Negara, dan Wulansari (2024) yang meneliti mahasiswa tingkat III di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Penelitian ini

menyimpulkan bahwa stres akademik memiliki korelasi signifikan dengan kualitas tidur; mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi lebih banyak mengalami gangguan tidur seperti insomnia, mudah terbangun, dan merasa tidak segar saat bangun tidur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang tinggi berperan dalam menurunkan kualitas tidur mahasiswa. Dari beberapa penelitian terdahulu belum banyak yang secara khusus meneliti hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa khususnya yang bekerja,

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini : apakah terdapat hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat

Berdasarkan pada uraian serta rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, dengan cara memperdalam pemahaman tentang hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis dan pola tidur, serta mengelola stres akademik agar tidak berdampak negatif terhadap kualitas tidur khususnya bagi mahasiswa yang bekerja.