

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sistem pendidikan di Indonesia khususnya dalam perguruan tinggi negeri maupun swasta yaitu syarat untuk mencapai kelulusan adalah menyelesaikan tugas akhir atau menyusun karya ilmiah yang biasa disebut dengan skripsi. Seorang mahasiswa yang sanggup menyelesaikan masa studi strata satunya dalam kurun waktu tiga setengah tahun bisa dikatakan sangat cepat. Apabila mahasiswa dapat menyelesaikan dalam kurun waktu empat tahun dapat dikatakan lulus tepat waktu, akan tetapi banyak mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu bisa dipastikan dikarenakan menunda dalam pengerjaan skripsi ataupun terdapat nilai yang belum mencapai kelulusan. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil studi yang dilakukan oleh Widarto (2017) yang menjelaskan bahwa terdapat 3 faktor utama penyebab mahasiswa kesulitan menyelesaikan studinya diantaranya adalah menentukan judul skripsi, sulit menemukan masalah atau fenomena saat proses penyusunan skripsi, serta kesulitan dalam menganalisis data penelitian. Berdasarkan hasil studi lainnya yang dilakukan oleh Wakhyudin dan Putri (2020) menjelaskan hasil wawancaranya dengan mahasiswa terkait masalah yang sering terjadi di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu mahasiswa tidak fokus pada topik penelitian yang sedang diteliti serta masih terkendala dalam penulisan pada latar belakang masalah. Selain itu disebutkan juga minimnya pengetahuan mahasiswa terhadap teori dan metode penelitian yang ingin digunakan.

Mahasiswa adalah salah satu dari kelompok dewasa awal yang memiliki segala aktivitas di kehidupan nyata, sehingga mahasiswa menjadi kelompok yang berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh faktor stres (Ratnaningtyas, 2019). Mahasiswa yang sedang menyusun karya ilmiah untuk mendapatkan gelar sarjana merupakan tugas akhir yang

cukup berat. Perry dan Potter (dalam Hastuti, 2016) menegaskan hal tersebut bisa menimbulkan perasaan stres serta dapat menimbulkan pola tidur seseorang menjadi terganggu. Menurunnya kualitas tidur seseorang bisa membawa dampak yang buruk bagi tubuh, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, orang yang mengalami penurunan kualitas tidurnya akan rentan terserang oleh virus dari luar. Secara psikologis, menurunnya kualitas tidur dapat menyebabkan emosi yang tidak stabil, kemampuan dalam berpikir dan konsentrasi berkurang (Aminuddin, 2020).

Peneliti melakukan survei awal untuk menggali fenomena lebih dalam lagi melalui *Google Form* dan terdapat sebanyak 24 responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di Universitas "X". Berdasarkan hasil survei mayoritas mahasiswa mengalami rasa tertekan dikarenakan banyaknya kendala dalam proses penyusunan skripsi, kendala tersebut diantaranya adalah terkendala terkait variabel penelitian, rasa malas yang menyerang dirinya, sumber referensi yang terbatas, tidak bisa membagi waktu, serta dosen pembimbing yang tidak responsif. Berdasarkan hasil survei terdapat 21 mahasiswa atau 87,5% yang merasa tidak nyaman ketika tidur dikarenakan skripsi yang terkendala. Responden dalam penggalan fenomena ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi atau karya ilmiah yang berasal dari Universitas "X", terdapat 20 mahasiswa atau 83,3% yang tidurnya menjadi tidak nyaman serta durasi tidur yang menjadi berkurang dikarenakan mengalami stres dalam proses penyusunan skripsi. Banyaknya kendala dalam proses penyusunan skripsi membuat mayoritas mahasiswa mengalami stres, hal tersebut memiliki keterkaitan dengan survei yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 24 mahasiswa atau 100% yang mengalami stres dikarenakan proses penyusunan skripsi yang terkendala sehingga mengganggu 20 mahasiswa atau 83,3% kenyamanan saat tidur.

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 24 responden melalui *Google Form* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X", peneliti menduga bahwa mayoritas mahasiswa mengalami gangguan pada tidurnya yang disebabkan oleh faktor stres dalam proses penyusunan skripsi dengan berbagai kendala yang dialaminya. Menurut Sihotang (2016) manusia yang

memiliki kualitas tidur yang buruk bisa disebabkan oleh stres situasional seperti masalah pribadi ataupun keluarga, pekerjaan atau pendidikan, rasa khawatir. Maka dari itu, seseorang dianjurkan untuk menjaga kualitas tidurnya dengan durasi seminimal mungkin antara 6 hingga 8 jam pada malam hari agar dapat menjaga kesehatan pada tubuh.

Tidur menjadi salah satu istilah yang sering kita dengar bahkan kita ucapkan setiap hari. Menurut Nashori (2017) menjelaskan bahwa tidur merupakan sebuah kondisi yang dapat ditandai oleh tingkat kesadaran yang menurun, tetapi aktivitas yang ada di hati tetap berjalan sesuai perannya dalam menjalankan berbagai fungsi fisiologis, psikologis, serta spiritual manusia. Tidur yang baik adalah kondisi pada individu memenuhi standar kualitas dan kuantitas dari tidur itu sendiri. Misalnya, orang dewasa dianjurkan untuk tidur selama tujuh sampai delapan jam sehari. Apabila orang dewasa telah memenuhi kuantitas tidur yang diperlukan dan dalam tujuh sampai delapan jam sehari dirinya benar-benar tidur dengan nyenyak, maka individu yang bersangkutan sudah merasakan tidur yang baik dan berkualitas. Menurut Prasadja (dalam Ashari, 2021) tidur yang teratur tingkat kecerdasan dan kondisi emosional seseorang akan menjadi lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa memiliki pola tidur yang teratur dan berkualitas dapat meningkatkan kesehatan pada tubuh manusia serta menjaga kualitas hidup seseorang.

Tidur menjadi hal yang membentuk sepertiga kehidupan manusia untuk tetap menjaga kualitas hidup seseorang agar bisa produktif dalam beraktivitas. Menurut Koziar (dalam Moi, 2017) memaparkan beberapa manfaat tidur diantaranya seperti, melindungi kesehatan fisik dan mental, menjaga kualitas hidup, serta memberikan ketenangan, merupakan suatu proses pemulihan fungsi otak dan tubuh. Dalam dunia kesehatan, tidur dianggap menjadi rutinitas yang sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia, karena kurangnya tidur akan menyebabkan gangguan fisik parah yang diikuti oleh tanda-tanda kehilangan kemampuan kognitif dan pada akhirnya bisa membawa individu pada kematian dini. Menurut King (2017) menyebutkan beberapa gangguan tidur diantaranya adalah insomnia, berjalan dalam tidur dan mengigau (*somnambulism*), mimpi buruk dan teror malam, narkolepsi, dan apnea tidur.

Menurut Nashori (2017) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan sebuah keadaan dimana aktivitas tidur yang dilakukan oleh seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran individu saat terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap aktivitas tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, dan kelopak mata bengkak. Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik apabila dilihat dari parameter kualitas tidur jika seseorang tidur dengan waktu yang cukup (minimal enam hingga delapan jam), tidur dengan nyenyak, tidak memiliki gangguan tidur, merasa puas dengan tidurnya, tidak merasa mengantuk pada siang hari, dan merasa puas ketika bangun pagi (Ashari, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Yusfar dan Hani (2021) menjelaskan beberapa ciri-ciri seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk di antara lain, yakni buruknya kualitas tidur subjektif, berubahnya durasi tidur normal, serta memiliki gangguan tidur yang dimiliki oleh seseorang. Subjek pada penelitian tersebut memiliki ciri-ciri kualitas tidur yang buruk seperti di atas, diketahui melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni (2016) yang berjudul “Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang” pada penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat korelasi antara stres dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, diketahui sebanyak 25 responden dengan persentase 96,2% mengalami stres dengan tingkatan stres sedang dengan kualitas tidur yang buruk.

Sofiana (dalam Hindriyastuti, 2018) menjelaskan bahwa stres dapat berpengaruh pada kualitas tidur individu. Stres juga dapat memicu adrenalin semakin meningkat, jantung berdebar keras, serta dapat mengalami kecemasan yang pada akhirnya mengganggu aktivitas untuk dapat tidur secara berkualitas. Townsend (dalam Hindriyastuti, 2018) menjelaskan bahwa stres juga dapat berpengaruh langsung pada aktivitas tidur seseorang yang berakibat pada

kognitif sehingga berdampak pada emosi. Jadi dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa yang khususnya mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh penyusunan skripsi yang sulit karena beberapa faktor yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur yang menjadi menurun.

Sherwood (dalam Sulana, 2020) menjelaskan bahwa stres merupakan salah satu faktor dari gangguan tidur dikarenakan pada saat individu mengalami stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat serta dapat meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga membuat individu terbangun di malam hari dan dapat menyebabkan mimpi yang buruk. Perasaan yang tidak tenang membuat individu sering terbangun dalam tidurnya.

Permasalahan stres bisa kita temui di setiap individu yang memiliki banyak aktivitas yang melibatkan orang lain. Sarafino (2016) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dilatarbelakangi oleh individu dengan lingkungan yang menyebabkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi. Pendapat lainnya menurut Lukaningsih dan Bandiyah (dalam Ratnaningtyas, 2019) menjelaskan bahwa stres adalah suatu respon dari tubuh individu yang bersifat tidak spesifik terhadap sebuah tuntutan ataupun beban kerja yang diterima. Individu yang mengalami kondisi stres akan menimbulkan gejala-gejala seperti mudah marah, kecemasan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Stres juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni faktor ekonomi, kelelahan fisik, pekerjaan, serta kegagalan dalam mencapai sesuatu.

Stres bisa terjadi pada diri siapapun, salahsatunya adalah terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Septiani (dalam Gamayanti, 2018) menjelaskan bahwa stres pada mahasiswa juga bisa disebabkan oleh ketidaksanggupan mahasiswa dalam menuntaskan kewajibannya sebagai mahasiswa dalam konteks tuntutan akademisnya ataupun karena ada permasalahan yang lainnya. Fadillah (dalam Gamayanti, 2018) stres yang dimaksud dalam penulisan ini

adalah stres yang dialami oleh mahasiswa semester akhir disaat mengerjakan karya ilmiah atau biasa disebut dengan skripsi.

Sarafino (2016) menyebutkan tiga dampak psikologis stres yaitu, kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Pendapat lainnya menurut Fawzy (2017) menjelaskan beberapa dampak stres bagi mahasiswa yaitu dapat menyebabkan rasa cemas, kualitas tidur yang buruk, depresi, penurunan kualitas akademik, mengurangi kualitas hidup. Mahasiswa yang terlalu aktif dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan memulai waktu tidurnya. Perasaan tegang seperti inilah yang menyebabkan mahasiswa sulit tidur ataupun sering terbangun saat tidur, sehingga kondisi tersebut akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diharapkan (Sulana, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya edukasi tentang mengatasi permasalahan stres agar mahasiswa bisa melakukan hal yang produktif.

Setiap individu pasti memiliki tingkatan stres yang berbeda-beda, berdasarkan teori yang digagas oleh Yusup (2021) menyebutkan stres dibagi menjadi enam tingkatan. Stres tingkat pertama, biasanya seseorang dihadapkan dengan lingkungan yang baru, sehingga pada fase ini individu ditandai dengan semangat yang berlebihan. Stres tingkat kedua, pada fase ini biasanya individu disertai dengan gejala sering merasakan kelelahan sepanjang hari, misalnya seperti tuntutan akademik, mendapat banyak tugas yang tidak kunjung selesai, dan lain-lain. Stres tingkat ketiga, biasanya pada fase ini individu tidak dapat menggunakan koping stresnya dengan baik, ditandai dengan mengabaikan tanda-tanda yang muncul pada fase kedua. Stres tingkat keempat, biasanya ditandai dengan pola tidur yang berantakan akan disertai mimpi yang menegangkan. Stres tingkat kelima, biasanya ditandai dengan individu akan mengalami kelelahan secara fisik dan mental, seperti perasaan cemas, takut, dan panik akan semakin meningkat. Stres tingkat keenam, pada fase ini biasanya individu akan menarik diri dari kehidupan sosialnya, serta mengalami gangguan pada pernapasan seperti jantung berdebar, sesak nafas, badan gemetar, dan keringat dingin.

Berdasarkan fenomena serta penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya terkait dengan hubungan antara stres dengan kualitas tidur, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang sudah ditemukan di lapangan, terdapat beberapa mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi mengalami stres yang berbeda-beda dikarenakan kualitas ataupun pola tidur yang menurun, sehingga membuat kualitas tidurnya tidak seperti biasanya. Hal tersebut didukung dari hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Tri Okta Ratnaningtyas dan Dwi Fitriani (2019) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Mahasiswa yang terlalu memaksakan berpikir akan menimbulkan stres yang berarti, sehingga mahasiswa tersebut akan mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya yang akan berdampak pada peningkatan ketegangan pada dirinya dan akan sulit memulai tidurnya ataupun sering terbangun dari tidurnya.

Hasil studi lainnya yang memperkuat kedua variabel ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sri Hindriyastuti dan Irma Zuliana (2018) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh lansia maka akan beresiko besar terhadap gangguan pada kualitas tidurnya. Hal tersebut juga didukung oleh pendapat dari Sofiana (2014) yang menjelaskan bahwa faktor stres akan berpengaruh pada kualitas tidur individu. Stres bisa mengakibatkan jantung berdetak dengan kencang sehingga aliran darah akan meningkat yang akan menyebabkan seseorang mengalami kecemasan dan pada akhirnya akan mengganggu waktu istirahat atau tidur pada malam hari.

Penelitian yang dilakukan juga oleh Dyan Ayu Pusparini, Dini Kurniawati, dan Enggal Hadi Kurniyawan (2021) menjelaskan bahwa ibu yang mengalami stres memiliki keterkaitan dengan faktor fisiologis seperti perubahan pada fisik saat kondisi kehamilan, khususnya proses kelahiran yang sudah dekat akan mengakibatkan kualitas tidurnya menjadi buruk. Terdapat

beberapa faktor yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk yakni stres situasional seperti masalah dalam keluarga, pekerjaan, ataupun dalam bidang akademik. Keadaan stres juga dapat menyebabkan kesulitan untuk memiliki tidur yang berkualitas yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu rasa khawatir, stres, dan kecemasan.

Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan juga oleh I Putu Hendri Aryadi, I Gusti Agung Ayu Andra Yusari, Ida Ayu Dewi Dhyani, I Putu Eka Kusmadana, dan Putu Gede Sudira (2018) mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan ditemukan tingginya tingkat depresi, cemas, dan stres yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini menjadi penting bagi setiap mahasiswa untuk mengetahui segala dampak buruknya dari kualitas tidur. Studi lainnya juga yang dilakukan oleh Ireyn Sulana, Sekplin Sekeon, dan Eva Mantjoro (2020) menjelaskan hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa stress sedang sebanyak 104 orang dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 128 mahasiswa. Faktor stres disini merupakan menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang banyak tidak disadari oleh manusia.

Berdasarkan hasil studi yang sudah dipaparkan diatas, peneliti menyadari bahwa penelitian yang membahas tentang stres dengan kualitas tidur sudah banyak dilakukan dengan berbagai macam subjek penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara dengan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X”?”

1.3 Tujuan Penelitian

Terdapat tujuan yang ingin dicapai dalam proses penelitian ini yakni untuk mengetahui apakah terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X”.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu ataupun wawasan pembaca dalam ranah ilmu psikologi, sehingga mampu menjadi referensi literatur khususnya data penelitian yang berhubungan dengan stres berdampak pada kualitas tidur seseorang.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi pembaca

Dengan membaca seluruh hasil penelitian ini diharapkan membantu pembaca khususnya dalam hal memperluas wawasan mahasiswa terkait stres yang akan berpengaruh terhadap kualitas tidurnya.

b. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Dapat memberikan informasi maupun pengetahuan bagi peneliti selanjutnya terkait “Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”.