

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi, bertujuan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan gelar di bidang studi pilihan mereka. Proses ini melibatkan tanggung jawab besar untuk menyelesaikan tugas akademik sesuai tenggat waktu. Di samping itu, mahasiswa juga diharapkan aktif di luar kegiatan perkuliahan, seperti terlibat dalam organisasi kampus atau kegiatan sosial juga pekerjaan yang harus mereka selesaikan diluar kampus. Kombinasi tuntutan akademik dan non-akademik ini menghadirkan seperti apa tantangan dalam pengelolaan waktu yang efektif bagi mahasiswa yang bekerja (Shofia & Trihandayani, 2023). Keterbatasan waktu ini sering kali berimbas pada kualitas yang dimiliki mahasiswa.

Kualitas tidur mempunyai pengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Tidur yang baik berkontribusi pada gaya hidup sehat, membuat individu merasa tenang dan segar saat bangun. Sebaliknya, kurang tidur bisa berdampak negatif pada kesehatan, seperti kesulitan berkonsentrasi saat bekerja, belajar dan emosi yang tidak stabil (Yi et al., 2006).

Menurut Yi et al. (dalam Noveni et al., 2022), kualitas tidur adalah tingkat keunggulan tidur individu. Ini mencakup banyak hal, seperti mudah tidaknya individu tertidur, kemampuan untuk tetap tidur tanpa terbangun,

seberapa dalam tidur itu, ada tidaknya mimpi, bagaimana rasanya saat bangun, kondisi setelah tidur, dampaknya pada aktivitas sehari-hari, jumlah jam tidur, dan tingkat kepuasan terhadap tidur secara keseluruhan. Sejalan dengan itu, Yi et al. (dalam Maharani et al., 2024) menguraikan kualitas tidur menjadi enam aspek penting, yaitu disfungsi di siang hari, proses pemulihan tubuh, kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan saat bangun tidur, tingkat kepuasan terhadap tidur, dan kesulitan mempertahankan tidur.

Kualitas tidur mempunyai pengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Tidur yang baik berkontribusi pada gaya hidup sehat, membuat individu merasa tenang dan segar saat bangun. Sebaliknya, kurang tidur bisa berdampak negatif pada kesehatan, seperti kesulitan berkonsentrasi saat bekerja, belajar, dan emosi yang tidak stabil (Yi et al., 2006).

Penurunan kualitas tidur sering kali ditemui di kalangan dewasa awal, terutama mahasiswa. Dilansir dari survei yang dilakukan oleh Zepp Health (2021), Indonesia berada di posisi terendah rata-rata durasi tidur harian penduduknya, di mana rata-rata penduduk hanya tidur selama enam jam tiga puluh enam menit per hari. Kurang tidur ini sangat rentan dialami mahasiswa dikarenakan beban akademik yang tinggi dan, dalam beberapa kasus, kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas (Gómez-Chiappe et al., 2020).

Berdasarkan penelitian dari Hershner dan Chervin (2014) serta survei dari *Sleep Foundation* (Ryan, 2022), sebagian besar mahasiswa tidak

mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang memadai. Banyak mahasiswa dilaporkan tidur kurang dari delapan jam sehari, sering merasa lelah atau mengantuk, dan meyakini bahwa kurang tidur berdampak negatif pada kinerja akademik mereka. Hasil survei dari *Sleep Foundation* (Ryan, 2022), dapat menguatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kurang tidur di malam hari, dengan banyak yang hanya mendapatkan kurang dari tujuh jam tidur, yang berujung pada rasa kantuk di siang hari hampir setiap hari.

Fenomena penurunan kualitas tidur yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja dapat dibuktikan dari hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti kepada sepuluh partisipan mahasiswa yang bekerja pada Januari 2025 di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Kuesioner tersebut memperkuat adanya dugaan pengaruh antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa mengakibatkan mahasiswa sulit untuk berkonsentrasi hal ini disebabkan oleh rasa kantuk dan lelah, sehingga akan menurunkan hasil prestasi akademiknya dan kurang rasional dalam membuat keputusan.

Fenomena penurunan kualitas tidur di kalangan mahasiswa sering kali berkaitan dengan aspek penting dari kualitas tidur itu sendiri. Banyak mahasiswa mengalami inisiasi tidur atau kesulitan untuk mulai tidur karena pikiran yang sibuk memikirkan tugas, tenggat waktu, atau tekanan akademik serta pekerjaan lain yang harus diselesaikan yang membuat mahasiswa begadang atau menunda tidur.

Selain itu, pemeliharaan tidur juga umum terganggu, di mana mahasiswa sering terbangun di malam hari. Hal ini menyebabkan mahasiswa tidak merasakan proses pemulihan tubuh yang optimal, sehingga saat bangun, individu tidak merasa segar dan puas dengan tidurnya. Pada akhirnya, kondisi ini memicu disfungsi di siang hari, seperti rasa kantuk yang persisten, kesulitan berkonsentrasi, emosi tidak stabil, dan penurunan kinerja akademik. Selain menimbulkan gangguan pada mental dan emosional, kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa juga dapat mengakibatkan permasalahan fisik, seperti gangguan sistem kekebalan tubuh, gangguan metabolisme, dan kelelahan yang kronis (Nilifda et al. dalam Alhusseini et al., 2022).

Hal ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Rasman dan Ariana (2023) menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Temuan serupa diungkapkan oleh Ramadita et al. (2023) yang menemukan pengaruh signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur, di mana semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk pula kualitas tidur yang dialami mahasiswa.

Sejalan dengan itu, Hakim et al. (2024) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin rendah kualitas tidur mahasiswa. Salah satu penyebab utama kualitas tidur yang buruk ini adalah stres akademik. Stres akademik ini muncul karena mahasiswa memiliki

keinginan untuk tampil dan memberikan hasil terbaik, namun keterbatasan waktu membuat lingkungan akademik menjadi tegang (Busari., 2014).

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik adalah persepsi mahasiswa tentang tekanan yang mereka hadapi, batasan waktu dalam menyelesaikan tugas, beban kerja akademik yang diyakini berada di luar kemampuan, dan kekhawatiran tentang ketidakpastian di masa depan.

Stres akademik juga dapat disebabkan oleh aspek-aspek harapan akademik, beban tugas dan ujian dan persepsi diri akademik mahasiswa Bedwy dan Gabriel (2015). Menurut Weidner et al. (dalam Hariani et al., 2024), stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat individu dalam masa pendidikan. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya secara tepat waktu. Kondisi ini membuat mahasiswa mendapatkan tekanan dari dirinya maupun lingkungannya untuk bisa menyelesaikan tugasnya segera. Tekanan akademik tersebut membuat mahasiswa mengalami permasalahan terhadap kualitas tidurnya.

Oleh sebab itu, berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan antara stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas adalah, “Apakah ada pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja di Karawang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja di Karawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penulis mengharapkan penelitian ini dapat memperluas sumber pengetahuan di bidang psikologi dan sumber referensi bagi perluasan ilmu dalam bidang psikologi terutama psikologi klinis, serta dapat menjadi acuan mengenai topik stres akademik terhadap kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penulis mengharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran kepada mahasiwa mengenai pengaruh stres dengan kualitas tidur.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penulis mengharapkan penelitian ini mampu memberikan acuan literatur dalam melakukan penelitian terbaru lebih lanjut dan mendalam yang berhubungan stres akademik terhadap kualitas tidur.