

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa pada zaman sekarang dituntut oleh banyak hal, yaitu harus tepat waktu menyelesaikan tugas kuliah yang dapat dikatakan tidak sedikit, memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat, bersosialisasi dengan teman sebaya, dan dituntut mandiri, belum lagi ada beberapa mahasiswa yang dituntut untuk mencari nafkah sendiri. Kewajiban atau tuntutan tersebut tidak akan terpenuhi tanpa keadaan fisik dan psikologis yang baik. Keadaan tersebut dapat didapatkan melalui gaya hidup sehat. Salahsatu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk mencapai status kesehatan yang optimal adalah memiliki kualitas tidur yang baik dan menjauhi rokok karena rokok mengandung stimulan nikotin yang dapat menstimulasi tubuh agar tetap terjaga sehingga sulit untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dan dapat melakukan segala aktivitas dengan optimal. Mahasiswa sebagai civitas akademika seharusnya mengetahui dampak negatif dari mengkonsumsi rokok, akan tetapi mahasiswa tetap mempunyai sikap yang tidak mendukung terhadap dampak negatif rokok sehingga sering ditemukan mahasiswa yang merokok dengan tingkat merokok sebagai perokok sedang (Rusandy, 2008)

Perilaku merokok dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hal tersebut terbukti oleh penelitian yang dilakukan oleh Mushoffa, Husein, dan Bakhriansyah (2013) yang meneliti mahasiswa perokok. Dari penelitian tersebut

didapatkan hasil mahasiswa yang merokok cenderung mengalami insomnia yang merupakan gangguan tidur sehingga kualitas tidurnya terganggu.

Tidur merupakan salah satu kegiatan yang telah menjadi kebutuhan hidup pokok setiap individu. Tidur merupakan salah satu cara untuk mengembalikan kebugaran tubuh. Seorang dewasa awal idealnya mempunyai waktu tidur setidaknya 8 jam dalam semalam, apabila kurang dari 8 jam maka individu akan mengalami kelelahan fisik, tidak berenergi, terjadinya *mood swing* yang cepat, memori dan konsentrasi menghilang, dan kurang bersemangat. Apabila seseorang mempunyai kualitas tidur yang buruk orang tersebut akan terganggu aktivitasnya karena akan merasa pusing, lesu, sering menguap, mengantuk dan pada individu yang telah beberapa hari mengalami kualitas tidur yang buruk individu tersebut akan mengalami *microsleeps* yaitu keadaan dimana individu tersebut akan jadi tidak responsif terhadap stimuli eksternal meskipun mereka sedang beraktivitas, biasanya *microsleeps* terjadi saat individu diam tidak melakukan apapun baik dalam keadaan berdiri maupun duduk. Pada individu yang mengantuk dan tertidur bila dibangunkan secara mendadak dan terus menerus akan menyebabkan stress dan akan merusak secara fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti, R. Y dkk (2016) menyebutkan bahwa dari 92 mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk mengalami kecemasan ringan, 9 dari 92 mahasiswa memiliki kecemasan tingkat sedang dengan kualitas tidur yang buruk, dan 11 dari 92 mahasiswa tidak mengalami kecemasan dan mempunyai kualitas tidur yang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan akan semakin buruk kualitas tidur

individu tersebut. Buruknya kualitas tidur berpengaruh pula pada kewaspadaan seseorang. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil penelitian yang diadakan oleh Budiawan, Prastawa, Kusumaningsari, dan Sari (2016) yang menyebutkan kualitas tidur adalah variabel yang paling berpengaruh terhadap kewaspadaan selain keadaan monoton, keadaan psikofisiologi, distraksi, dan kelelahan kerja. Selain itu kualitas tidur juga memiliki hubungan yang erat dengan kelelahan. Seperti dalam hasil penelitian yang diadakan oleh A, Rizky Ayu Fandika dan S, Dyah Mahendrasari (2016) menyebutkan pasien lupus yang memiliki kualitas tidur yang buruk mengalami kelelahan 5 kali lebih besar daripada responden yang memiliki kualitas tidur baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Ohayon (dalam Hayley, Williams, Venugopal, Kennedy, Berk, dan Pasco, 2015) menyebutkan bahwa 18% dari 18.940 orang dewasa yang teridentifikasi memiliki depresi juga mengalami gangguan pernapasan pada saat tidur (*breathing-related sleep disorder*). Hal tersebut mempunyai arti bahwa orang dewasa yang memiliki depresi yang merupakan salah satu gangguan mental atau dengan kata lain kesehatan mentalnya terganggu dan individu yang memiliki gangguan pernapasan pada saat tidur juga mempunyai arti bahwa kualitas tidur individu tersebut terganggu.

Hal diatas selaras dengan penelitian pada mahasiswa penyusun skripsi di STIKES 'Aisyiah Yogyakarta yang dilakukan oleh Albar (2014) menyebutkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, semakin buruk kecemasan yang dialami seseorang maka akan semakin buruk kualitas tidur.

Pada tahun 2012 Swinkels dkk (2013) mengadakan sebuah penelitian di pusat kesehatan perkumpulan pensiunan tentara Amerika yang bertugas di Irak atau Palestina dan menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa semakin lamanya durasi tidur seorang individu maka akan semakin bertambahnya resiko menurunnya kesehatan mental seseorang dan pada penelitian yang melibatkan pensiunan tentara Amerika yang bertugas di Irak atau Palestina kegiatan merokok semakin menular dan merata diantara pensiunan tentara Amerika.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kirojan (2014) menyebutkan perilaku merokok mempunyai pengaruh terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2010 Universitas Negeri Gorontalo karena mahasiswa yang mempunyai perilaku merokok sangat buruk 18 orang diantaranya mengalami insomnia dan hanya 1 orang yang tidak mengalami insomnia

Perilaku merokok adalah suatu perilaku yang tidak memiliki keuntungan bahkan dapat dikatakan merugikan apabila dilihat dari sudut pandang manapun. Namun, masih saja banyak orang yang memiliki ketergantungan untuk mengkonsumsi rokok. Negara kawasan ASEAN merupakan kawasan yang menyumbang 10% untuk persentase perokok di dunia. Sayangnya Indonesia telah menjadi negara penyumbang terbesar perokok di kawasan ASEAN sebesar 46,16%.

Data yang diperoleh dari Kemenkes RI menyebutkan bahwa pada tahun 2013 dan 2007 jumlah perokok di Indonesia telah meningkat sebanyak 1,18% dan

ironisnya hampir 80% perokok di Indonesia mulai merokok pada usia kurang dari 19 tahun dan apabila dikaji lebih dalam lagi dari penelitian yang rutin dilakukan oleh Kemenkes RI pada tahun 2007, 2010, dan 2013 jumlah perokok yang memiliki peningkatan sangat signifikan setiap tahunnya adalah perokok yang berusia 15-19 tahun. Usia tersebut merupakan dimana individu diharapkan menjadi individu yang produktif untuk mempersiapkan masa depan individu tersebut agar memiliki kehidupan yang layak dan diharapkan pula dapat menjaga kesehatan untuk memperbaiki status ekonomi sosial negara. Karena permasalahan yang ditimbulkan dari mengkonsumsi tembakau adalah menurunnya produktivitas nasional karena ekonomi pada tingkat rumah tangga secara langsung maupun tidak langsung menurun akibat dari kematian usia dini, kecacatan, dan sakit akibat dari perilaku merokok baik itu dampak dari terkena paparan asap maupun menghirup langsung asap dari pembakaran tembakau maupun sintetis tembakau.

Rokok sendiri mengandung bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh yaitu *cinnamaldehyde* yang terkandung dalam racun anjing dan kucing, asam asetik yang biasa digunakan untuk pembersih lantai, *geranol* yaitu zat aktif dalam pestisida, *toluene* yaitu salah satu zat racun dalam bensin, metanol adalah zat yang digunakan sebagai bahan bakar, *naptalin* yang terkandung dalam bola-bola pewangi, formalin yaitu bahan yang digunakan untuk mengawetkan jenazah, *hydrogen sianida* yang terkandung racun tikus, aseton yaitu bahan yang biasa digunakan untuk membersihkan kuteks kuku, dan polonium-210 yang merupakan salah satu zat radiaktif yang digunakan oleh mata-mata Rusia untuk membunuh.

Pada tahun 2004 sampai pada tahun 2005 Tanihata dkk mengadakan sebuah penelitian untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dengan gaya hidup remaja di seluruh Jepang. Penelitian ini melibatkan 103.650 pelajar SMA dan SMP dari seluruh Jepang. Salah satu hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu faktor penyebab remaja Jepang mempunyai kesehatan mental yang buruk adalah mempunyai orangtua yang merokok, remaja tersebut mengkonsumsi rokok ataupun alkohol, dan mempunyai durasi tidur lebih dari 5 jam tapi kurang dari 9 jam. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan pengertian bahwa merokok dan durasi tidur kurang dari 9 jam dapat menjadi penyebab kesehatan mental remaja memburuk.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kairupan, Rottie, dan Malara (2016) di SMA Negeri 1 Remboken Kabupaten Minahasa dari 317 jumlah remaja yang ada terdapat 60 remaja (19%) yang merokok. Kemudian dari 60 remaja tersebut terdapat 47 remaja (78,3%) mengalami insomnia yang disebabkan hanya karena merokok, sementara itu 13 remaja lainnya (21,7%) mengalami insomnia bukan hanya disebabkan karena merokok tetapi juga disebabkan oleh faktor-faktor penyebab lainnya, seperti stress atau kecemasan, depresi, efek samping pengobatan, kelainan kronis, alkohol, dan juga kafein. Dari penelitian diatas dapat disimpulkan perilaku merokok dapat berpengaruh pada pola tidur.

Penelitian yang di lakukan di Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana ditemukan 9 dari 15 mahasiswa yang merokok mengalami insomnia. Pada jajak pendapat yang dilakukan oleh Cook dkk pada tahun 2014 mengenai pengaruh perawatan kesehatan mental pada individu yang mempunyai gangguan mental

terhadap penghentian perilaku merokok menunjukkan perawatan atau program pemulihan kesehatan mental dapat menghentikan perilaku merokok pada orang yang mempunyai gangguan mental. Hal tersebut menunjukkan bahwa program perawatan kesehatan mental dapat menghentikan perilaku merokok dan pada individu perokok yang mempunyai gangguan mental dan menjalani perawatan kesehatan mental mempunyai kecenderungan untuk menghentikan kebiasaannya untuk menghirup rokok.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kawada dkk (2016) pelajar dan mahasiswa Jepang yang berusia 18-30 tahun yang merokok mempunyai kualitas tidur yang buruk, durasi tidur yang pendek, dan mempunyai kesehatan mental yang lebih buruk daripada yang tidak merokok. Dengan rincian pelajar dan mahasiswa Jepang yang merokok mempunyai durasi tidur yang lebih lama daripada yang tidak merokok, akan tetapi mereka mengalami kesulitan untuk tertidur pada malam hari baik pada saat liburan, akhir minggu, maupun hari kerja. Walaupun mempunyai durasi tidur yang lebih lama pelajar dan mahasiswa Jepang yang merokok mempunyai keluhan tentang kelelahan dan mengalami kesehatan mental yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa dan pelajar Jepang yang tidak merokok. Hal yang dijadikan indikator kesehatan mental disini adalah kontrol emosi, perasaan mudah tersinggung, tingkat kemarahan, dan tingkat depresi. Dari uraian diatas maka telah didapatkan kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh perilaku merokok.

Fakta yang telah dicantumkan diatas telah memaparkan dampak merokok terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental yang tidak diinginkan dari

mahasiswa, maka mahasiswa diharapkan untuk mempunyai kualitas tidur dan kesehatan mental yang baik walaupun kegiatan mahasiswa tidak sedikit agar mahasiswa dapat memiliki produktivitas yang tinggi, memiliki tubuh yang sehat bugar, terhindar dari stress, serta memiliki kemampuan kognitif yang baik agar mampu menjalankan hak dan kewajiban sebagai mahasiswa dan individu.

Berdasarkan uraian diatas maka muncul rumusan permasalahan apakah terdapat perbedaan kualitas tidur dan kesehatan mental pada perokok dan bukan perokok.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa yang merokok dan tidak merokok.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah, meningkatkan pemahaman ilmu dan wawasan baru dalam khasanah ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi klinis. Serta untuk memperdalam pengalaman dalam penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi.
- b. Sebagai kajian teori yang baru mengenai adanya perbedaan kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa yang merokok dan tidak merokok..

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk subjek penelitian apabila hipotesis terbukti diharapkan dapat memberikan pengertian pada mahasiswa dampak negatif dari merokok.
- b. Untuk peneliti lain yang meneliti tentang perokok, kualitas tidur, dan kesehatan mental hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi atau bahan evaluasi untuk mengadakan penelitian selanjutnya.