

## **PENDAHULUAN**

Tidur merupakan kondisi seseorang dalam ketidaksadaran yang merupakan kebutuhan dasar pada manusia. Tidur dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Diperkirakan sekitar sekitar 23 juta penduduk atau 10% dari populasi Indonesia mengalami gangguan tidur (Sulana et al., 2020). Terdapat 20% hingga 50% laporan setiap tahunnya yang menyatakan bahwa permasalahan gangguan tidur yang dialami oleh orang dewasa mencapai 17% (Sahri, Rezeky Putri, 2023). Kualitas tidur yang kurang dapat menjadi parameter dari beberapa kondisi medis dan terdapat keterkaitan yang signifikan antara kesehatan fisik, kondisi psikologis dan tidur. Buruknya kualitas tidur akan mengakibatkan kesehatan psikologis dan fisiologis menurun (Ambarwati, 2020). Menurut Nilifda (2016), kualitas tidur yang baik adalah ketika tidak terjadi gangguan ketika tidur dan tidak terdapat ciri-ciri kekurangan tidur (Rejo Mulyo, 2022).

Tidur yang cukup bergantung pada 2 faktor yaitu kedalaman tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur dianggap baik apabila tidak ada indikasi kurang tidur. Sekarang ini banyak kelompok usia muda yang mengalami kekurangan atau gangguan tidur, terutama kalangan mahasiswa. Hal ini akan menimbulkan berbagai dampak negatif pada individunya, seperti menurunnya kesehatan tubuh dan sulit berkonsentrasi dalam belajar (Sahri, Rezeky Putri, 2023).

Mahasiswa memiliki jadwal yang cukup padat, dimana sebagian besar dari mereka dituntut untuk bangun lebih awal karena harus mempersiapkan perkuliahan. Setelah perkuliahan selesai tidak sedikit mahasiswa yang langsung melakukan aktivitas lain seperti kegiatan ekstrakurikuler, organisasi, belajar kelompok dan yang lainnya. Tidak hanya itu, mereka juga harus menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan oleh pengajar. Adanya tugas tersebut membuat mahasiswa harus tetap terjaga hingga tengah malam untuk menuntaskan tugas mereka. Melakukan aktivitas fisik yang berlebih atau melebihi kapasitas dapat mengakibatkan kelelahan yang akan menghambat proses tidur tiap individu. Terganggunya proses tidur ini akan menyebabkan tidak tercapainya kualitas tidur yang baik. Maka dari

itu mahasiswa harus mulai mencoba mengatur dan menyusun waktu dengan baik, supaya waktu untuk kegiatan akademik, non-akademik, olahraga dan belajarnya tidak mengganggu jam istirahat. Ketidakmampuan mahasiswa dalam manajemen waktu akan berdampak buruk bagi pola hidup terutama pada waktu tidur (Sahri, Rezeky Putri, 2023).

Kebutuhan tidur tiap orang berbeda-beda tergantung pada usianya, supaya dapat melakukan aktivitas dengan baik mereka harus memenuhi kebutuhan tidurnya. Kekurangan tidur dapat berdampak merugikan bagi kesehatan psikologis dan fisik seseorang. Kekurangan tidur juga menyebabkan kemampuan berpikir dan berkonsentrasi berkurang dan emosi menjadi tidak stabil. Pola tidur yang kurang baik dapat menyebabkan fisiologi dan psikologi seseorang menjadi tidak seimbang. Dampak secara fisiologi mencakup penurunan daya tahan tubuh, penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan dan lemah, serta ketidakstabilan pada tanda-tanda vital (Rulling et al., 2022).

Mahasiswa seharusnya memiliki kualitas dan jam tidur yang baik, namun pada kenyataannya mahasiswa masih memiliki kualitas tidur yang rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian Sunbanu (2021) menyatakan bahwa sebanyak 81,5% mahasiswa terindikasi mengalami kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang. Gunawan (2021) juga menyatakan bahwa sebanyak 72,5% mahasiswa S1 kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian oleh Widyarti (2020) menyatakan bahwa terdapat 87,1% mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian oleh Turgadevi (2017) menyatakan bahwa terdapat 62,2% mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara yang mengalami kualitas tidur yang buruk (Hutahaean et al., 2022). Dan pada penelitian Nilifda (2016) yang terdiri dari 177 responden, ditemukan sebanyak 78 orang (44%) dengan kualitas tidur baik sementara 99 orang lainnya (56%) terindikasi memiliki kualitas tidur buruk (Nilifda et al., 2016).

Berdasarkan beberapa fenomena yang telah ditemukan oleh peneliti, maka selanjutnya peneliti melakukan survei data awal. Pada survei awal yang telah

dilakukan pada tanggal 10 Januari 2024, dengan responden Mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 20 yang terdiri dari angkatan 2020 sebanyak 9 orang, 2021 sebanyak 4 orang, 2022 sebanyak 4 orang, dan 2023 sebanyak 3 orang dan terdiri dari 12 orang laki-laki dan 8 orang perempuan. Survei data awal ini dilakukan untuk mengetahui gambaran umum mengenai kualitas tidur pada mahasiswa selain itu juga sebagai data awal untuk mengembangkan hipotesis penelitian dan merancang metode penelitian.

*Tabel 1 Survey Data Awal*

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Total (Orang)	Persentase (%)
1.	Apakah Anda mengalami kesulitan ketika akan tidur?	15	5	20	75%
2.	Apakah Anda membutuhkan waktu yang cukup lama agar dapat terlelap?	14	6	20	70%
3.	Apakah Anda sering terbangun di malam hari?	15	5	20	75%
4.	Apakah Anda memiliki lingkungan tidur yang tidak nyaman, seperti kamar yang terlalu terang atau terlalu bising?	13	7	20	65%
5.	Apakah Anda memiliki kebiasaan tidur yang buruk, seperti merasa stres sebelum tidur?	14	6	20	70%
6.	Apakah Anda merasa mengalami emosi berlebihan sebelum tidur?	12	8	20	60%
7.	Apakah Anda memiliki jadwal tidur yang tidak teratur?	16	4	20	80%
8.	Apakah Anda merasa puas dengan kualitas tidur Anda?	7	13	20	65%
<b>Rata-Rata</b>					<b>70%</b>

Berdasarkan hasil survei data awal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata sebanyak 70% mengalami permasalahan pada kualitas tidurnya dimana

hal tersebut disebabkan oleh perlunya waktu yang cukup lama untuk terlelap, sering terbangun di malam hari, merasa cemas atau stres sebelum tidur, lingkungan tidur yang tidak nyaman misalnya seperti kamar yang terlalu terang atau terlalu bising, dan kebiasaan tidur yang buruk seperti merasa cemas atau stres dan mengalami emosi yang berlebihan sehingga meningkatkan aktifitas otak dan membuat sulit untuk tertidur. Dari penjelasan tersebut kualitas tidur adalah salah satu aspek penting dalam kesehatan fisik dan mental. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, yaitu Tingkat stres dan kestabilan emosi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, rata-rata sebanyak 14 (70%) dari 20 mahasiswa Fakultas Psikologi pada Universitas Muhammadiyah Surakarta mengalami permasalahan pada kualitas tidurnya. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta masih perlu ditingkatkan.

Buyse (1989) menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan konstruk klinis yang pada penting dengan dua alasan utama. Pertama, masalah mengenai kualitas tidur umum dialami. Kedua, kualitas tidur buruk juga menjadi salah satu gejala penting dalam berbagai gangguan tidur, gangguan psikologis, dan gangguan medis. kualitas tidur yang baik adalah dimana rasa puas seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, letih, lesu, mudah cemas, kualitas tidur dianggap menjadi aspek yang penting dikarenakan keluhan yang terkait dengan kualitas tidur bisa menjadi gejala yang signifikan terkait dengan berbagai gangguan tidur dan masalah medis lainnya (Honanda et al., 2023). Menurut (Buyse et al., 1989), kualitas tidur merupakan konstruk klinis yang penting dengan dua alasan utama. Pertama, masalah mengenai kualitas tidur umum dialami. Kedua, kualitas tidur buruk juga menjadi salah satu gejala penting dalam berbagai gangguan tidur, gangguan psikologis, dan gangguan medis.

Menurut Buyse (1989) aspek-aspek kualitas tidur terdiri dari latensi tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat tidur, efisiensi kebiasaan tidur, durasi tidur, gangguan tidur dan disfungsi aktivitas di siang hari (Honanda et al., 2023). Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tertidur, dimana tidak hanya

mencapai jumlah atau lamanya tidur melainkan adanya sebuah kenyamanan saat tidur (Sulistiyani, 2012). Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Nashori, 2017). Kualitas tidur dapat diukur dengan tingkat kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidurnya, mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta kedalaman dan rasa nyaman selama tidur. (Bianca et al., 2021)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Buysse (1991) adalah usia, jenis kelamin, lingkungan, kondisi medis dan psikologis (Honanda et al., 2023). Faktor pertama adalah jenis kelamin dan usia, berubahnya kualitas tidur subjektif dapat disebabkan oleh faktor usia, hal ini sering terjadi saat usia tua. Menurut Unruh (2008) terdapat kaitan antara kualitas tidur subjektif dan usia wanita, kualitas tidur pada wanita akan menurun seiring dengan bertambahnya usia mereka, mereka akan terbangun di malam hari atau bangun lebih awal/terlalu pagi (Honanda et al., 2023). Faktor yang berikutnya yaitu emosi, penelitian Barclay (2012) menyatakan bahwa emosi yang buruk dapat berpengaruh pada kualitas tidur seseorang, selain itu menurut Hawkins (2022) kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas atau kegiatan yang seseorang lakukan (Honanda et al., 2023). Faktor yang terakhir berhubungan dengan keadaan kesehatan dan psikologis, menurut Buysse (2008) keadaan kesehatan yang buruk, ketidakhadiran saat bekerja, meningkatnya pemanfaatan dan biaya kesehatan, dan meningkatnya risiko gangguan psikiatris seperti stres atau depresi juga dapat berpengaruh dengan kualitas tidur seseorang dan memungkinkan terjadinya gejala insomnia akan meningkat (Honanda et al., 2023).

Teori stres oleh Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) menyatakan bahwa stres akan muncul ketika seseorang sedang dalam keadaan yang terancam atau berada pada dalam tekanan, dan tekanan tersebut akan mempengaruhi kesehatannya. Tingkat stres merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Stres dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental melalui berbagai mekanisme, termasuk

peningkatan hormon stres dan gangguan sistem kekebalan tubuh. Dengan kata lain, tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan biologis dan psikologis, berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Atmaja & Chusairi, 2022). Menurut Cohen (1994) ada tiga aspek stres, yaitu perasaan tak terprediksi (*feeling of unpredictability*), merujuk pada ketidakmampuan seseorang untuk memprediksi peristiwa yang akan terjadi dalam kehidupannya sehingga membuat seseorang tersebut menjadi putus asa dan tak berdaya (Rachmanie & Swasti, 2022). Perasaan tak terkontrol (*feeling of uncontrollability*), yaitu merupakan perasaan seseorang yang muncul karena ketidakmampuan seseorang tersebut untuk mengendalikan diri terhadap berbagai tuntutan sehingga berdampak pada perilaku mereka (Rachmanie & Swasti, 2022). Perasaan tertekan (*feeling of overloaded*), kondisi dimana seseorang mengalami gejala adanya rasa benci, sedih, cemas, munculnya gejala psikosomatis, dan lain-lain (Rachmanie & Swasti, 2022).

Menurut Robotham (2008), gangguan stres yang dialami oleh mahasiswa pada saat kuliah bisa disebabkan oleh faktor-faktor seperti keadaan perbedaan bahasa, kondisi saat beradaptasi terhadap lingkungan baru, biaya perkuliahan dan manajemen waktu dalam menyelesaikan skripsi, saat dihadapkan ujian dan kondisi penilaian sosial (Saswati & Maulani, 2020). Selain Tingkat stres, kualitas tidur yang baik juga dipengaruhi oleh aspek kestabilan emosi, yang memainkan peran penting dalam mempengaruhi pola tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan. Ketika individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mereka dengan baik, mereka lebih mampu menghadapi tekanan sehari-hari, yang berkontribusi pada pola tidur yang lebih baik. Sebaliknya, emosi yang tidak stabil dapat menyebabkan kecemasan dan pikiran yang mengganggu, sehingga mengganggu tidur yang berkualitas.

Menurut Schneiders (1964), kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya dengan menunjukkan reaksi yang sesuai terhadap rangsang yang diterimanya, sehingga seseorang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dialami dan dapat berinteraksi dengan orang lain (Aisah, 2020). Aspek pada kestabilan emosi menurut Schneiders terdiri dari adekuasi

emosi, kematangan emosi, kontrol emosi (Aisah, 2020). Adequasi emosi adalah reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterimanya, dimana reaksi ini berkaitan dengan macam atau isi emosi dan arah emosi atau kepala siapa emosi itu diarahkan. Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam memberikan reaksi emosi yang sesuai dengan tingkat perkembangan seseorang, hal ini bisa dilihat melalui indikator saat seseorang sedang menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dihadapi. Kontrol emosi yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur perasaan dan emosinya dalam proses penyesuaian diri dan kesehatan mental yang berkaitan dengan cita-cita, nilai-nilai, serta prinsip. Seseorang dengan kestabilan emosi yang baik akan cenderung memberikan respon emosi yang baik atau positif walaupun saat sedang dalam emosi yang negatif. (Aisah, 2020)

Kestabilan emosi dipengaruhi oleh faktor hormonal yang berubah yang mempengaruhi keadaan emosional sehingga suasana hati seseorang akan berubah-ubah (Andryani & Purwanti, 2021). Indikator kestabilan emosi yaitu, bersikap tenang, santai dan nyaman dengan lingkungan sekitar (Ahmad, 2022). Morgan dan King (dalam Ekawati, 2001) menyatakan bahwa kestabilan emosi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti : a) pembawaan, b) stemming atau suasana hati, c) kondisi fisik (Surya, 2021). Menurut Robbins dan Judge (2008) kestabilan emosi dipengaruhi oleh kualitas tidur (Ilmiah Kesehatan Sandi Husada et al., 2020).

Penelitian tentang kualitas tidur telah menjadi subjek yang luas dan kompleks, namun masih ada beberapa perbedaan dalam hasil penelitian yang perlu dipertimbangkan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) menyatakan bahwa antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners di Universitas Klabat terdapat hubungan negatif yang signifikan, data menunjukkan kedua variable mempunyai hubungan searah dan sedang atau dalam kata lain bila mahasiswa mengalami stres yang tinggi maka kualitas tidur mahasiswa akan semakin buruk (Manoppo et al., 2023). Tingginya tingkat stres menjadi salah satu pemicu seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk. Stres diasumsikan sebagai pemicu utama pada gangguan tidur yang dapat menyebabkan menurunnya kualitas

tidur (Chowdhury & Chakraborty, 2017). Mahasiswa yang berpikir secara berlebihan atau terlalu keras akan menyebabkan dirinya mengalami stres, hal tersebut akan membuat mereka kesulitan dalam mengendalikan emosinya dan berakibat pada peningkatan ketegangan. Ketegangan tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa kesulitan untuk tidur dan sering terbangun saat tidur, hal tersebut akan mengganggu kemampuan mahasiswa untuk mencapai kebutuhan tidur atau kualitas tidur yang baik (Tanjung et al., 2018). Yang Dimana penelitian tersebut menunjukkan adanya persamaan hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa. Namun penelitian lain yang dilakukan oleh Iqbal (2018) menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2021) menunjukkan antara kestabilan emosi dengan kualitas tidur terdapat hubungan positif yang sangat signifikan. Sehingga bisa dikatakan bahwa seseorang dengan emosi yang stabil mempunyai pandangan dan pendirian yang kuat ketika sedang menghadapi masalah, hal tersebut akan meningkatkan kualitas tidur seseorang. Penelitian terhadap stabilitas emosional yang rendah berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur global yang buruk, sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk karena kestabilan emosi merupakan faktor predisposisi kualitas tidur yang buruk (Kim & Lee, 2019). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Nafiah (2022) terdapat hasil penelitian kestabilan emosi yang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan ketidaksesuaian hasil penelitian dengan mayoritas penelitian yang telah ada.

Ada beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Meskipun banyak studi yang membahas kualitas tidur. Faktor lain seperti tingkat stres dan kestabilan emosi juga belum banyak diteliti. khususnya pada mahasiswa psikologi UMS dimana masih terbatas, padahal mereka menghadapi tekanan unik terkait studi mereka. Kurangnya pemahaman tentang bagaimana kestabilan emosi berinteraksi dengan tingkat stres dalam mempengaruhi kualitas tidur. Berdasarkan perbedaan

penelitian tersebut dapat diketahui bahwa pentingnya penelitian ini untuk dilakukan karena belum adanya penelitian Tingkat stress dan kestabilan emosi yang mempengaruhi kualitas tidur khususnya di UMS.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan apakah ada hubungan antara kestabilan emosi dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Menguji hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Menguji kestabilan emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Manfaat dari penelitian ini ada 2, secara teoritis penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi tidur hal ini dapat membantu pengembangan teori-teori terkait pola tidur. Selain itu, penelitian ini juga dapat menambah wawasan baru terkait kualitas tidur pada mahasiswa dan juga dapat memperkuat temuan yang sudah ada yang berkaitan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Sedangkan manfaat praktis kepada mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya kualitas tidur.

Perumusan hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Untuk hipotesis minor pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan terdapat hubungan positif antara kestabilan emosi dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.