

BAB I

PENDAHULUAN

Tidur adalah waktu istirahat yang penting bagi tubuh dan pikiran manusia. Menurut Kozier (2008), tidur melibatkan irama biologis kompleks yang bergantian dengan periode terjaga. Selama tidur, tubuh mengalami perubahan fisiologis dan respons terhadap rangsangan luar menurun. Menurut Ibnu *Qayyim al-Jauziyah*, tidur bukan sekadar istirahat, melainkan kunci untuk mencapai ketentraman. Yadi Purwanto menegaskan bahwa tidur adalah proses penyegaran energi mental yang memungkinkan manusia menjadi lebih kreatif, bersemangat, dan memiliki keadaan mental yang lebih baik. James B. Maas juga menyoroti dampak negatif kurang tidur seperti kecemasan, kesulitan konsentrasi, depresi, dan penurunan motivasi. Tidur melibatkan sistem saraf pusat yang tetap aktif dan sinkronisasi dengan *neuron substansia retikularis* dari batang otak. Proses ini tercermin dalam fluktuasi energi pada gelombang otak yang terlihat pada EEG, menunjukkan urutan yang terkoordinasi oleh aktivitas fisiologis yang terintegrasi dengan SSP (Alberthin et al., 2021).

Dari penjelasan diatas dapat dilihat pentingnya tidur pada seseorang bagi kesehatan tubuh dan pikiran, namun dalam studi lapangan yang melibatkan lebih dari 11 ribu orang dewasa di 12 negara di dunia yang dilakukan oleh Philips pada tahun 2019 yang kemudian dimuat dalam laporan *The Global Pursuit of Better Sleep Health* mendapati bahwa orang-orang di seluruh dunia mengalami kurang tidur. Hal ini berdasarkan data penelitian bahwa orang-orang hanya tidur sebanyak 6,3 jam pada hari kerja dan 6,6 jam di akhir pekan. Dalam survei ini partisipan diberi pertanyaan soal sikap, persepsi, dan perilaku yang berkaitan dengan tidur sehingga dalam penelitian ini diketahui sebanyak 44% partisipan mengatakan bahwa tidur mereka memburuk dalam lima tahun terakhir. Sementara 62% partisipan menggambarkan tidur mereka “agak” atau ”tidak sama sekali” baik sehingga tidur yang tidak berkualitas ini berdampak langsung terhadap aktivitas sehari-hari yang dibuktikan dengan 60% partisipan merasa mengantuk pada siang

hari. Berdasarkan hasil studi ini diketahui bahwa pada negara Asia Pasifik penyebab utama dari kurangnya tidur adalah 50% dikarenakan stres akibat khawatir atau tekanan, 32% dikarenakan gangguan lingkungan tidur, 27% dikarenakan gangguan hiburan seperti televisi dan media sosial, 23% dikarenakan masalah kesehatan, 18% dikarenakan minuman kafein dan obat-obatan, dan 17% dikarenakan pasangan yang mendengkur.

Pada tahun 2019, Honestdoc telah melakukan survei terhadap 2.944 responden mengenai pola tidur masyarakat Indonesia. Responden yang berpartisipasi terdiri dari 68% wanita dan 32% pria yang sebagian besar tergolong usia produktif (18 – 24 tahun). Dari seluruh responden yang terlibat, didapatkan hasil bahwa lebih dari dua pertiga masyarakat Indonesia terbukti mengalami kurang tidur yang dapat dilihat bahwa berdasarkan lama tidurnya, yaitu sekitar 23% responden hanya tidur 6 jam setiap malam. Ada juga yang hanya tidur selama 5 jam (17%) dan 8 jam (17%). Sementara itu, sebanyak 16% responden lainnya mengaku terbiasa tidur selama 7 jam setiap hari. Terlihat jelas bahwa berdasarkan survei ini hanya sedikit orang yang memiliki durasi tidur ideal, yaitu rata-rata 7 jam setiap malam. Dalam survei ini ditemukan juga bahwa wanita cenderung lebih cukup tidur daripada pria. Buktinya, sekitar 43% wanita setidaknya menghabiskan waktu minimal 7 jam tidur setiap malam. Di sisi lain, hanya 37% pria yang memiliki durasi tidur yang sama. Bila diurai satu persatu, sebanyak 26% pria mengaku hanya tidur 6 jam setiap malam. Sementara itu, ada 23% wanita di Indonesia yang terbiasa tidur 6 jam setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa pria cenderung lebih rentan kurang tidur daripada wanita. Meski dinilai memiliki jam tidur yang cukup, sebagian besar responden wanita masih saja mengaku kurang tidur. Secara tidak langsung, tidur 7 jam setiap malam masih dirasa tidak cukup bagi wanita yang disebabkan seringnya terbangun pada tengah malam demi mengurus anak, sehingga tidur 7 jam terasa tidak cukup dan alasan lain adalah sibuk menyelesaikan pekerjaan atau studinya sehingga tidur 7 jam tampak tidak terasa. Kurangnya tidur yang dimiliki oleh masyarakat Indonesia ini dapat menyebabkan rendahnya kualitas tidur baik laki-laki maupun perempuan serta menyebabkan disfungsi pada siang hari.

Masalah kurangnya tidur juga dialami oleh mahasiswa yang merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi dan dikategorikan dalam tahap remaja akhir dengan rentang usia 18-25 tahun serta dianggap memiliki intelektualitas tinggi, kecerdasan dalam perencanaan, berpikir, dan bertindak serta memiliki pribadi yang beraneka ragam baik dalam tingkat kinerja, gaya belajar maupun kecepatan dalam belajar yang membuat mahasiswa berbeda dalam menyerap informasi (Suseno et al., 2020). Survei di 26 negara yang dilakukan oleh Peltzer & Pengpid pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 50% mahasiswa di Asia Tenggara dan Afrika hanya tidur ≤ 6 jam per hari. Hal ini disebabkan oleh faktor sosial-demografi, gaya hidup berisiko, dan banyaknya tugas. Kurangnya durasi tidur dapat mempengaruhi kinerja akademik, kesehatan mental, dan kemampuan berpikir mahasiswa. Kondisi ini perlu mendapat perhatian khusus agar mahasiswa dapat mencapai potensi terbaiknya hal ini disebabkan mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi seringkali dihadapkan pada berbagai aktivitas dan tugas kampus yang padat sehingga kondisi ini membuat mereka cenderung mengabaikan kualitas tidur yang baik.

Masalah kurangnya tidur ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur pada mahasiswa. Kualitas tidur mahasiswa adalah sebuah kondisi dimana mahasiswa dapat mencapai tidur yang nyenyak dan memuaskan yang berdampak pada kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal. Berdasarkan penelitian Haryati et al. (2020), kualitas tidur merupakan pengalaman subjektif yang melibatkan kepuasan tidur dan pengaruhnya terhadap tingkat kelelahan pada hari berikutnya. Kualitas tidur yang optimal dapat dicapai melalui pola tidur yang teratur, kedalaman tidur yang memadai, dan durasi tidur yang mencukupi. Dampak positifnya mencakup semangat di pagi hari, peningkatan energi, dan penurunan keluhan tidur (Teoh et al., 2021). Menurut Buysse et al. (1989), *The Pittsburgh Sleep Quality Index* adalah salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan telah banyak digunakan dalam penelitian tidur di berbagai kelompok populasi.

Aspek-aspek dari kualitas tidur menurut Buysse et al., (1989) yaitu Evaluasi singkat seorang individu terhadap kualitas tidurnya sendiri secara subjektif, Latensi tidur yang merupakan durasi waktu yang dihitung dari awal berangkat tidur sampai tertidur, Durasi lamanya individu tertidur dari awal tidur sampai bangun keesokan harinya, Efisiensi dari kebiasaan tidur yang merupakan gambaran dari kebutuhan yang dibutuhkan individu untuk menilai jam dan durasi ketika tidur yang dapat menyimpulkan tidurnya terpenuhi atau tidak, Penggunaan obat tidur dimana ketika individu mengonsumsi obat-obatan yang mengindikasikan bahwa individu mengalami gangguan tidur, Gangguan tidur merupakan kondisi dimana individu merasakan terputusnya tidur dengan pola tidur-bangun yang berubah dari biasanya, dan Disfungsi pada siang hari dimana gangguan tidur menyebabkan masalah pada aktivitas individu disiang hari dikarenakan rasa kantuk dan kelelahan.

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya tingkat stres yang tinggi seperti yang ditemukan oleh Clariska (2020) dalam penelitiannya yang menunjukkan hubungan erat antara tingkat stres dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian oleh Handayani et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, berdasarkan penelitian Wang & Bíró (2021), faktor-faktor kualitas tidur seperti kesehatan, lingkungan, kondisi psikologis, nutrisi, obat-obatan, dan gaya hidup dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Dengan demikian, kualitas tidur yang baik sangat tergantung pada banyak faktor termasuk kesehatan mental, gaya hidup, dan perilaku penggunaan teknologi.

Sebagai salah satu langkah awal dalam penelitian ini, peneliti telah memeriksa berbagai studi terdahulu yang berfokus pada kualitas tidur. Ahmad et al. (2022) menguraikan dalam penelitian mereka bahwa regulasi diri memiliki efek mediasi pada kualitas tidur orang dewasa, menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur. Sebuah studi oleh Albertin et al. (2021) menemukan bahwa adiksi internet dapat berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa preklinik, mempertegas bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal namun juga oleh ketergantungan teknologi.

Selanjutnya, kajian oleh Handayani et al. (2024) juga menyoroti hubungan antara regulasi diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* dengan penundaan waktu tidur yang berujung pada kualitas tidur yang buruk. Definisi kualitas tidur juga dipertajam oleh Buysse et al. (1989) melalui pengembangan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang menjadi alat ukur populer untuk menilai kualitas tidur dalam penelitian psikologis dan medis.

Penelusuran literatur juga menunjukkan hasil yang serupa pada penelitian yang dilakukan oleh Zhang & Wu (2020), di mana regulasi diri dan penundaan waktu tidur menjadi mediator dalam hubungan antara adiksi *smartphone* dan kualitas tidur buruk di kalangan mahasiswa. Penelitian lain oleh Teoh et al., (2021) juga mengidentifikasi bahwa kebosanan dan perhatian yang kurang berdampak pada penundaan waktu tidur dan kualitas tidur yang menurun. Variabel penelitian yang sama diangkat oleh Schmidt et al. (2024) yang menemukan hubungan erat antara stres harian dengan pola penundaan waktu tidur akhirnya berdampak negatif pada kualitas tidur. Sedangkan Haryati & Yunaningsi (2020) menyoroti berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, mencakup stress akademik, kebiasaan tidur yang tidak teratur, hingga penggunaan gawai sebelum tidur. Perbedaan utama dari penelitian-penelitian terdahulu dengan penelitian yang saat ini dilakukan adalah fokus penelitian ini lebih mendetail pada hubungan antara penundaan waktu tidur dan kualitas tidur pada satu populasi spesifik, yaitu mahasiswa.

Penundaan waktu tidur merujuk pada kebiasaan individu yang secara sengaja atau tidak sengaja menunda waktu tidur dari jadwal yang seharusnya, dan ini merupakan fenomena yang sering ditemui di kalangan mahasiswa. Menurut Kroese et al., (2018), penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) merupakan sebuah ketidakmampuan individu untuk tidur pada waktu yang telah ditentukan tanpa adanya alasan yang bersifat mendesak dan individu telah mengetahui risiko buruk yang akan diterimanya. Penelitian dari Kadzikowska-Wrzosek (2020) di Polandia mengungkap bahwa 20% mahasiswa di Polandia sengaja menunda waktu tidur,

dengan hanya tidur 6 jam per hari dan lebih dari 30% mahasiswa tersebut tidur kurang dari 3-4 hari dalam seminggu.

Penundaan waktu tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan menonton serial televisi, penggunaan *smartphone* hingga larut malam, dan tekanan akademik yang mengharuskan mahasiswa untuk begadang demi menyelesaikan tugas. Penelitian yang dilakukan oleh Hassan et al. (2020) pada 454 responden juga menyoroti bahwa kesulitan tidur di malam hari dapat mendorong individu untuk mencari pengalihan seperti penggunaan internet, yang berpotensi mengarah pada kecanduan. Penelitian terbaru oleh You et al. (2021) menemukan bahwa kecanduan internet dapat mengganggu pola tidur individu dan mengakibatkan penundaan waktu tidur hal ini dapat menyebabkan berkurangnya durasi tidur malam dan meningkatkan kebutuhan tidur malam, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan.

Dari sudut pandang psikologis, penundaan waktu tidur seringkali juga terkait dengan regulasi diri yang buruk, di mana individu kesulitan untuk mengatur waktu istirahatnya secara efektif. *Self-Regulation* merupakan kurangnya individu dalam menetapkan aturan untuk mengontrol diri mereka sendiri berkaitan dengan pengaturan dalam diri individu dalam waktu tidurnya serta *respons* yang terjadi ketika individu menunda waktu tidurnya (Zhang & Wu, 2020). Regulasi diri atau *self-regulated* menurut Zimmerman (dalam Ahmad et al., 2022) merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. Peneliti lain yaitu Gieselmann et al., (2018) mengungkapkan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi kualitas tidur seorang individu terutama kesehatan mental mereka seperti depresi, stres, dan kecemasan. Selain itu, stress harian dan kecemasan akademik turut menyumbang pada penundaan waktu tidur, yang pada gilirannya mengurangi kualitas tidur. Studi oleh Zhang & Wu (2020) menunjukkan bahwa regulasi diri yang buruk dapat memperparah efek negatif dari adiksi *smartphone* terhadap kualitas tidur melalui penundaan waktu tidur. Sedangkan penelitian oleh Schmidt

et al. (2024) menggarisbawahi bahwa stress harian memiliki hubungan erat dengan penundaan waktu tidur dan kualitas tidur yang menurun.

Kriteria *Bedtime procrastination* yang dipaparkan oleh Kroese et al., (2018). Kriteria pertama yaitu Penundaan (*delay*) yang merupakan rendahnya niat untuk tidur sehingga menyebabkan individu tidak langsung tidur pada waktu yang telah direncanakan sebelumnya. Kriteria kedua adalah kurangnya alasan yang kuat untuk menunda (*lack of valid reason to delay*) yang merupakan alasan penyebab individu tidak tidur tepat waktu dikarenakan alasan tidak mendesak seperti mengurus dirinya sendiri, bekerja *shift* malam, lembur, dan sebagainya meskipun memungkinkan individu tersebut untuk tidur lebih awal pada waktu yang telah dijadwalkan sebelumnya. Kriteria ketiga adalah Konsekuensi yang sudah terprediksi (*foreseeably being worse off*) yaitu Individu yang tetap melakukan penundaan tidur meski mengetahui risiko buruk dari menunda waktu tidur.

Penundaan waktu tidur berpotensi besar mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa, mengingat berbagai faktor yang melatarbelakangi kebiasaan tersebut. Kemungkinan besar, pengaruh negatif dari penundaan waktu tidur ini dapat dilihat dari berkurangnya durasi tidur, terfragmentasinya pola tidur, serta peningkatan jumlah terjaga di malam hari, yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Dalam konteks mahasiswa, dimana tuntutan akademik sering kali menyebabkan mereka harus begadang, faktor-faktor seperti regulasi diri yang buruk juga berkontribusi signifikan. Jika hal ini dibiarkan terus menerus, terdapat kemungkinan bahwa mahasiswa yang sering menunda waktu tidurnya akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dan memori jangka panjang, serta mengalami *mood* yang tidak stabil. Selain itu, menurut penelitian Schmidt et al. (2024), stress harian yang dialami mahasiswa juga berkontribusi pada penurunan kualitas tidur melalui mekanisme penundaan waktu tidur. Fakta ini mengindikasikan bahwa penundaan waktu tidur tidak hanya mempengaruhi kualitas tidur secara langsung, tetapi juga dapat memperparah kondisi stress yang pada akhirnya membuat siklus tidur menjadi lebih tidak teratur. Oleh karena itu,

kemungkinan penundaan waktu tidur sebagai faktor yang signifikan dalam menurunkan kualitas tidur pada mahasiswa sangatlah besar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Pentingnya penelitian ini terletak pada identifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk serta pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana penundaan waktu tidur dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Urgensi dari penelitian ini dilakukan mengingat mahasiswa sering kali harus menghadapi tekanan akademik yang mengharuskan mereka untuk begadang, sehingga menunda waktu tidur menjadi hal yang sering dilakukan. Penelitian ini berpotensi untuk memberikan wawasan baru mengenai bagaimana penundaan waktu tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pola tidur mahasiswa lebih optimal.

Dengan demikian, penelitian ini akan dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta, mengingat lokasi ini merupakan lingkungan akademis yang relevan dengan objek penelitian, yaitu para mahasiswa. Populasinya terdiri dari mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, karena mereka merupakan representasi yang signifikan untuk memahami hubungan antara penundaan waktu tidur dan kualitas tidur. Sampelnya akan mencakup mahasiswa yang berusia 18-25 tahun dan bersedia mengisi kuesioner sesuai keadaan dirinya saat ini. Usia 18-25 tahun dipilih karena pada rentang usia ini, mahasiswa cenderung mengalami perubahan pola tidur yang signifikan akibat beban akademik dan kegiatan sosial. Selain itu, mahasiswa pada rentang usia ini juga lebih mudah diakses untuk partisipasi dalam penelitian melalui kuesioner yang diisi secara luring. Ketersediaan mereka untuk mengisi kuesioner memungkinkan pengumpulan data yang akurat dan relevan terhadap kondisi nyata yang dialami oleh para mahasiswa. Dengan populasi dan sampel yang dipilih secara tepat, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana penundaan waktu tidur mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan paparan fenomena yang terjadi maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah yaitu Terdapat hubungan yang signifikan antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa dan Terdapat Hubungan negatif antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat khususnya dalam bidang psikologi yang membahas mengenai masalah tidur yang di alami mahasiswa. Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti ilmu yang berhubungan dengan penundaan waktu tidur (*bedtime procrastination*) pada mahasiswa, dan kualitas tidur mahasiswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi kedepannya yang ingin meneliti topik yang sama.