

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Asrama mahasiswa merupakan bangunan sederhana yang dibangun dan dibiayai oleh universitas atau sekolah, perorangan, dan atau pemerintah daerah yang diperuntukkan untuk tempat tinggal pelajar atau mahasiswa selama menempuh pendidikan (Purwodarminto, 2013). Tujuan asrama mahasiswa diantaranya membantu mengatasi kesulitan mahasiswa dalam menemukan tempat tinggal, terutama bagi pelajar yang berasal dari kota dan propinsi lain, memberi kontribusi positif dalam mengisi kegiatan bagi mahasiswa serta menciptakan lingkungan belajar yang baik dengan fasilitas penunjang sehingga meningkatkan prestasi mahasiswa. Kehidupan mahasiswa di asrama sangat menantang (Mappiare, 2018).

Mahasiswa yang baru mengenal dunia perkuliahan sering kali merasa tertekan dan belum terbiasa menjalani aktivitas kampus. Mereka harus beradaptasi dengan aktivitas sehari-hari di kampus dan di asrama (Donsu, 2017). Mahasiswa yang tinggal di asrama, memiliki peraturan yang ketat dan wajib dipatuhi. Jika mahasiswa tidak mengikuti, maka akan dikenakan sanksi. Peraturan tersebut membuat sebagian mahasiswa merasa keberatan dan belum bisa mengikuti dengan baik. Adanya aturan yang harus ditaati dan persoalan-persoalan yang ada di asrama, membuat mahasiswa harus memiliki cara untuk

menghadapi situasi yang ada, sehingga bisa menghadapi permasalahan yang ada (Lazarus dan Folkman, 2014).

Kehidupan di asrama yang terdiri dari beragam individu yang memiliki latar belakang sosial budaya berbeda, bermacam-macam karakteristik kepribadian, dan ekonomi beragam mengakibatkan berbagai masalah. Masalah yang dialami berkaitan dengan pola interaksi antar individu maupun lingkungan kehidupan di asrama (Wulandari, 2016), konflik interpersonal yang dilatar belakangi oleh perbedaan pendapat, kepentingan masing-masing, dan kesalahpahaman dalam berinteraksi (Wirawan, 2016). Masalah yang dialami mahasiswa yang tinggal di asrama yang tidak teratasi menyebabkan stres (Ramadhani, 2018), hingga kualitas tidur (Hemas, 2022).

Kualitas tidur pada remaja menggambarkan perasaan yang dikatakan berkualitas apabila memiliki jumlah tidur yang lebih dari 7-8 jam. Kualitas tidur yang buruk sering dialami mahasiswa dikarenakan kesulitan tidur sampai mengalami jam tidur tidak beraturan (Potter & Perry, 2018). Mahasiswa di Asrama rata-rata tidur diatas jam 22.00 WIB dengan durasi tidur 3-5 jam karena sibuk bercerita, menonton film, bermain *handphone* dan mengerjakan tugas (Hemas, 2022). Penelitian *National Sleep Foundation* menemukan 36% usia dewasa muda (19-29 tahun) mengalami sulit bangun pagi (Hirshkowitz et al., 2015). Prevalensi gangguan tidur remaja di Indonesia sangat tinggi (73,4%) (KemenKes RI, 2018). Kualitas tidur yang buruk cenderung berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap adanya perkembangan gangguan kesehatan khususnya mental (Azad, 2015).

Kualitas tidur berpengaruh pada kinerja optimal neurokognitif dan psikomotor, begitu pula kesehatan fisik dan mental (Hsiaeh, 2017). Tidur merupakan komponen kesehatan yang sangat esensi, dimana waktu, durasi dan kualitas tidur merupakan determinan yang penting untuk kesehatan. Tidur memainkan peran penting dalam regulasi metabolisme, regulasi emosi, kinerja, konsolidasi memori, proses penyembuhan otak, dan pembelajaran (Perry et al. 2013). Kurang tidur dapat menyebabkan penyakit kronis, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan diabetes (Cappuccio, 2017). Kurang tidur juga dapat menyebabkan depresi, gangguan *mood*, dan penurunan kinerja kognitif, termasuk memori dan kesulitan belajar (Goldstein & Walker, 2014). Berbagai faktor dapat menjadi penyebab buruknya kualitas tidur (Utami, et.al, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada individu adalah faktor psikologis, gaya hidup, lingkungan, dan olahraga. Faktor lingkungan seperti kepadatan dan luas kamar, cahaya lampu yang terlalu terang, kebisingan, dan kebersihan kamar dapat mempengaruhi kualitas tidur individu di malam hari. Faktor psikologis seperti kekhawatiran pada masa kini dan masa depan, perasaan gelisah, dan mimpi buruk serta stres (Utami, Indarwati & Pradanie, 2021).

Stres merupakan respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Hawari, 2017). Gejala stres pada remaja antara lain hilang minat terhadap kegiatan yang disenangi, hilang selera makan, yang berujung pada penurunan berat badan, terlihat lelah, atau kekurangan energi.

Memiliki perasaan tidak berharga dan tidak memiliki harapan, rasa bersalah yang tidak pada tempatnya, tidak mampu berkonsentrasi dan berpikir jernih, melankolik (rasa sedih berlebihan) yang biasanya disertai bangun pagi terlambat dua jam dari biasanya, rasa tidak berdaya di pagi hari dan bergerak lebih lamban, pusing atau sakit perut, mempunyai keinginan atau harapan untuk mati, bahkan bunuh diri (Walker, 2018). Mahasiswa dalam kegiatan baik di asrama maupun kampus tidak terlepas dari stres (Donsu, 2017).

Stres, depresi dan gangguan mental merupakan dua hal dominan yang menjadi penyebab timbulnya penyebab seseorang melakukan bunuh diri (Gultom, 2023). Seorang mahasiswi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) ditemukan meninggal dunia pada Senin (2/10/2023) di halaman belakang sayap kanan Gedung Y Unires Putri UMY, Dusun Ngebel, Kalurahan Tamantirto, Kapanewon Kasihan, Kabupaten Bantul. Korban diduga tewas karena bunuh diri dengan melompat dari lantai 4 gedung asrama. Korban bunuh diri karena depresi dengan lompat dari lantai 4 Unires dan membentur genting dan lantai konblok (Ramadhan, 2023).

Seseorang dalam kondisi stres menyebabkan hormon epinefrin, norepinefrin dan kortisol mengalami peningkatan yang memicu aktivitas pada sistem saraf simpatis yang menimbulkan permasalahan tidur. Aktivitas kronis dari respon stres ini meliputi *Sympathetic Adrenal Medullary Axis* dan *Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis* (HPA) yang memicu produksi epinefrin dan kortisol secara terus menerus. Hiperaktivitas pada HPA axis dipicu oleh stres fisik dan psikis yang akan merangsang pelepasan *Corticotropin-*

Releasing Factor (CRF) oleh hipotalamus menuju pembuluh darah sehingga kadar kortisol dalam darah meningkat. Kadar kortisol yang tinggi akan memicu *Cortisol Awakening Response* (CAR) sehingga memperpanjang frekuensi terjaga. Hal itulah yang menyebabkan terganggunya kualitas tidur (Lazarus dan Folkman, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di asrama mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo pada bulan Januari 2023, diperoleh data jumlah mahasiswa yang ada di asrama sebanyak 162 mahasiswa yang berasal dari berbagai kota, provinsi maupun negara. Hasil wawancara dengan 4 (empat) mahasiswa diperoleh informasi permasalahan yang dialami di asrama diantaranya tidak efektifnya waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas (60,0%), kesulitan dalam beradaptasi dan berkomunikasi dengan mahasiswa lain karena perbedaan bahasa dan budaya (40,0%), kesulitan mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi di asrama sehingga merasa stres (40,0%) dan kondisi asrama yang padat sehingga sulit untuk dapat tidur lebih awal (40,0%).

Hasil wawancara juga menunjukkan masalah tidur yang dialami oleh mahasiswa asrama. Mereka menyatakan tidak dapat tertidur dalam waktu 15-20 menit semenjak berbaring untuk tidur (60,0%), tidak terpenuhi tidur selama 7-8 jam per hari secara teratur (50,0%), tidak dapat langsung bisa tertidur saat sudah berada di tempat tidur (50,0%). Dampak dari rendahnya kualitas tidur menurut apa yang mereka rasakan diantaranya seperti pengurangan fungsi aktivitas sehari-hari (60,0%), kelelahan (70,0%), sulit berkonsentrasi saat

kuliah (60,0%), mengantuk di siang hari (70,0%), dan menggunakan obat tidur (10,0%). Mahasiswa menyatakan pihak asrama berupaya mengatasi masalah, yaitu memberikan kesempatan melakukan konseling dengan pengelola asrama, memberikan kipas angin di kamar dan ruang tempat berkumpul mahasiswa, serta adanya petugas kebersihan.

Penulis juga melakukan pengukuran terkait dengan variabel yang diteliti dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stres Scales* (DASS 42) untuk mengukur stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur terhadap 8 (delapan) mahasiswa. Hasil pengukuran menunjukkan 5 mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang buruk dimana 3 mahasiswa tidak mengalami stres dan 2 mahasiswa mengalami stres ringan. diperoleh pula 3 mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang baik dimana 1 mahasiswa tidak mengalami stres dan 2 mahasiswa mengalami stres ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang buruk meskipun tidak mengalami stres. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan ketidaksesuaian fenomena di asrama mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo dengan teori yang ada.

Sekresi *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) dalam keadaan stres, meningkat melebihi jumlah yang dibutuhkan untuk menghasilkan pengeluaran glukokortikoid. Peningkatan sekresi ACTH oleh hipotalamus melalui pelepasan CRH. *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dihasilkan oleh neuron di nucleus paraventricularis dan disekresi di eminensia mediana serta disalurkan ke dalam pembuluh darah portal hipofisis ke hipofisis

anterior. Apabila eminensia mediana dirusah, maka akan terjadi peningkatan sekresi sebagai respon terhadap berbagai stres menjadi terhambat (Hirotsu & Taufik, 2015).

Jalur saraf aferen di bagian otak menyatu di nucleus paraventricularis termasuk dari amigdala sebagai respon terhadap stres emosional, input dari nucleus suprakiasmatikum memicu terjadinya ritme diurnal serta impuls yang menuju ke hipotalamus melalui jalur nosiseptif dan formasio retikularis menyebabkan peningkatan ACTH dan meningkatkan sekresi hormone kortisol. Hormone kortisol atau glukokortikoid dapat meningkatkan waktu terbangun sehingga mengurangi tahapan tidur REM dan menurunkan *slow wave sleep* sehingga menurunkan kualitas tidur (Hirotsu & Taufik, 2015). Fenomena gap ini didukung oleh ketidakkonsistenan dari penelitian sebelumnya (*gap research*).

Penelitian sebelumnya yaitu Azwar (2023) menemukan bahwa stres berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran ($p = 0,000$). Hasil ini didukung penelitian Cahyani (2023) yang menunjukkan stres akademik berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi ($p = 0,000$). Akan tetapi, hasil tersebut tidak didukung penelitian Mardayanti (2019) yang menunjukkan stres tidak berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat 2 ($p = 0,580$). Hasil tersebut diperkuat penelitian Nurrachmawati (2022) yang menunjukkan stres tidak berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran ($p = 0,580$). Peneliti yang akan dilakukan melakukan pembaruan dengan menggunakan desain

deskriptif korelasional, objek penelitian mahasiswa asrama dan teknik sampling *quota sampling*.

Berdasarkan fenomena di atas, perlu dilakukan penelitian lebih mendalam terkait dengan kualitas tidur dan stres pada mahasiswa yang tinggal di asrama dimana mereka mempunyai kemungkinan lebih besar untuk mengalami masalah kualitas tidur dan stres dengan harapan tujuan pendidikan tetap dapat tercapai. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan pertanyaan penelitian ini adalah adakah hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran stres pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo.

b. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo.

- c. Mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian baru yang berkaitan dengan stres dan kualitas tidur pada remaja akhir.

2. Bagi Peneliti

Dapat menerapkan bidang ilmu yang diperoleh secara praktis, menambah wawasan dan pengalaman langsung terkait dengan stres dan kualitas tidur pada mahasiswa yang tinggal di asrama kampus.

3. Bagi Mahasiswa Asrama

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi mahasiswa yang tinggal di asrama kampus dalam management stres sehingga dapat meminimalisasi terjadinya kualitas tidur yang buruk.

4. Bagi Pengelola Asrama Kampus Ngudi Waluyo

Hasil dari penelitian dapat dijadikan informasi tambahan dan landasan bagi pihak pengelola asrama Kampus Ngudi Waluyo dalam menyusun kebijakan yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.