BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa akhir banyak mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti kesulitan merumuskan masalah penelitian, tekanan dari dosen pembimbing, hingga tantangan dalam mengelola waktu (Prameswari *et al*., 2022). Selain itu, faktor sosial seperti ekspektasi keluarga dan kompetisi dengan teman seangkatan turut meningkatkan beban emosional mahasiswa (Zaiyati *et al.*). Dalam kondisi penuh tekanan ini, di mana mahasiswa merasa cemas, *stres*, dan terbebani secara mental, banyak yang mengalami gangguan tidur, seperti kurang tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Gangguan tidur ini menjadi masalah serius karena dapat menurunkan konsentrasi, melemahkan daya ingat, serta menghambat produktivitas akademik (Lund *et al.*, 2010).

Hal ini juga senada oleh Buysse (1989) bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Tidur yang berkualitas membantu proses pemulihan tubuh, menjaga keseimbangan emosi, dan meningkatkan konsentrasi serta produktivitas (Walker, 2017). Tidur merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan atau hilangnya reaksi terhadap lingkungan, namun individu masih dapat dibangunkan dengan rangsangan yang cukup kuat (Caesarridha, 2021). Sedangkan, kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki kepuasan terhadap tidurnya sehingga tidak memperlihatkan tanda-tanda gangguan tidur (Wicaksono *et al.*, 2013).

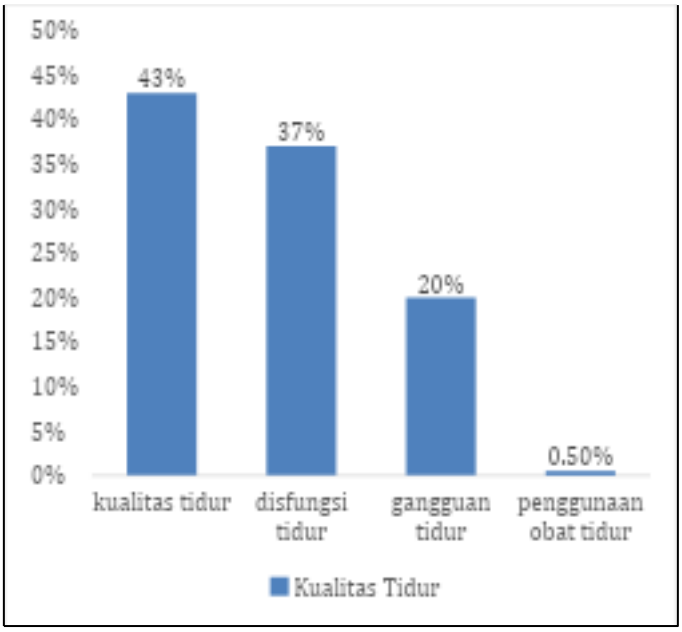
Tidur harus dipenuhi dengan baik karena tidur bukan hanya sekedar mengistirahatkan tubuh melainkan mengistirahatkan otak bagian serebral korteks,

yang berfungsi untuk mengingat, memvisual kan, menilai dan membuat keputusan tertentu (Setyawan, 2021). Penelitian Zaiyati *et al.* (2023) di Universitas Syiah Kuala menemukan bahwa enam dari tujuh mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, serta mengantuk di siang hari akibat tekanan akademik dan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi. Hal serupa juga daitemukan dalam penelitian Nadilah Hulwani *et al.* (2022) di Universitas Abulyatama, yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami pusing, kesulitan mencari waktu bimbingan, dan kebiasaan tidur larut malam karena tugas akhir yang menumpuk. Kemudian penulis juga melakukan survei untuk melihat kualitas tidur dari mahasiswa Universitas Syiah Kuala, Universitas Malikussaleh, Universitas Samudra, dan Universitas Teuku Umar.

Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kebiasaan tidur pada pukul 23.00–00.00 WIB dengan durasi tidur rata-rata hanya 5 jam. Selain itu, waktu bangun yang paling umum adalah pukul 05.00–06.00 WIB dengan persentase sebesar 36%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidur kurang dari durasi yang direkomendasikan, yaitu 7–9 jam per malam. Kurangnya durasi tidur ini dapat berkontribusi terhadap berbagai dampak negatif, seperti berkurangnya konsentrasi, meningkatnya kelelahan di siang hari, serta penurunan performa akademik (Walker, 2017). Berikut hasil diagram dari aspek yang lain dari kualitas tidur.

Gambar 1.1

Hasil Survei Kualitas Tidur



Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 100 mahasiswa yang dilakukan pada empat Universitas Negeri di Aceh, yaitu Universitas Malikussaleh, Universitas Teuku Umar, Universitas Syiah Kuala, dan Universitas Samudera. Survei awal ini dilakukan dengan menyebarkan *google from* secara online, dilakukan pada tanggal 12-16 Desember 2024 hasil survei ditemukan bahwa 43% di antaranya mengalami masalah pada kualitas tidur. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mendapatkan tidur yang nyenyak atau memulihkan. Meskipun durasi tidurnya bisa saja cukup secara kuantitatif, namun secara kualitas mereka merasa tidak segar saat bangun tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur mereka terasa gelisah. Selain itu, 37% mahasiswa mengalami disfungsi tidur, yaitu gangguan yang mempengaruhi aktivitas mereka di siang hari. Mahasiswa dengan disfungsi tidur cenderung merasa mengantuk saat beraktivitas, sulit berkonsentrasi, dan mudah lelah. Hal ini tentu berdampak pada produktivitas,

fokus belajar, serta interaksi sosial mereka sehari-hari. Sementara itu, 20% lainnya mengalami gangguan tidur yang berkaitan langsung dengan proses tidur itu sendiri, seperti sulit untuk mulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur kembali. Mahasiswa yang mengalami gangguan ini biasanya membutuhkan waktu yang lama untuk tertidur atau merasa tidur mereka sangat terganggu. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa masalah tidur cukup signifikan di kalangan mahasiswa, baik dari segi kualitas maupun fungsinya, dan hal ini bisa mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental mereka.

Menurut *National Institute of Health* (dalam Crivello *et al.,* 2019) tidur merupakan bagian penting dari rutinitas harian manusia dan sama esensialnya bagi kelangsungan hidup. Tidur yang memulihkan berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik, kognitif, dan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, tidur yang buruk atau terganggu dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif dan psikologis serta memperburuk kesehatan fisik secara umum (Brand dan Kirov, 2011). Oleh karena itu, memahami perubahan dalam kualitas tidur menjadi hal yang penting dalam penelitian, sehingga muncul kebutuhan untuk mendefinisikan apa yang dimaksud dengan tidur yang memulihkan atau berkualitas.Gangguan tidur yang dialami mahasiswa meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta merasa tidak segar saat bangun tidur. Kondisi ini menyebabkan kantuk berlebihan di siang hari, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya performa akademik. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap gangguan tidur ini adalah durasi tidur yang tidak mencukupi, di mana rata-rata mahasiswa hanya tidur selama 5,5 jam per malam, jauh dari rekomendasi Kementerian Kesehatan (2018) yang menyarankan

tidur 7-8 jam. Selain itu, disfungsi tidur juga dialami oleh mahasiswa yang ditandai dengan kesulitan mempertahankan tidur dalam jangka waktu cukup, sering terbangun dengan perasaan lelah, serta terganggunya ritme tidur. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental (Hussein *et al.*, 2023).

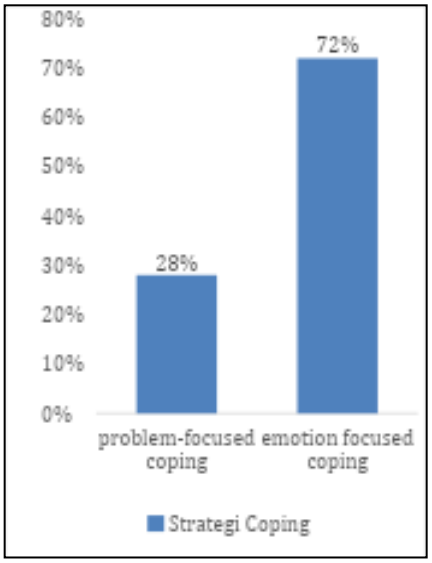
Kualitas tidur buruk dapat mencakup berbagai masalah, seperti kesulitan tidur, tidur tidak nyenyak, atau bangun dalam keadaan lelah. Kondisi ini penting untuk diperhatikan karena kualitas tidur berperan besar dalam mendukung kesehatan fisik, psikologis, dan kognitif mahasiswa (Walker, 2017). Berbagai faktor dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, dalam penelitian yang dilakukan oleh Nitin *et al.* (dalam Parantar *et al.*, 2021) salah satu faktor penting yang turut mempengaruhi kualitas tidur adalah strategi koping. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa terdapat dua jenis strategi *coping*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-Focused coping.* Mahasiswa yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih cenderung mengalami gangguan tidur karena strategi ini berfokus pada penekanan emosi negatif dan penghindaran masalah. Hal ini berkaitan dengan kualitas tidur karena strategi *coping* ini sering kali digunakan sebagai respons terhadap tekanan emosional tanpa benar-benar mengatasi sumber masalah yang menyebabkan gangguan tidur (Kozusznik, 2020).

Maka berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Perbedaan Kualitas Tidur Ditinjau dari Strategi *Coping* pada Mahasiswa Akhir di Perguruan Tinggi Negeri Aceh. Dalam mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi *coping* dan kualitas tidur, penulis melakukan survei

untuk mengidentifikasi strategi *coping* yang paling umum digunakan serta pengaruhnya terhadap pola tidur responden. Survei ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran awal apakah individu yang lebih sering menerapkan *problem-focused coping* memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan mereka yang cenderung mengandalkan *emotion-Focused coping***.** Survei dilakukan terhadap 100 mahasiswa yang dilakukan pada empat Universitas Negeri di Aceh, yaitu Universitas Malikussaleh, Universitas Teuku Umar, Universitas Syiah Kuala, dan Universitas Samudera. Survei awal ini dilakukan dengan menyebarkan *google from* secara online, hasil survei dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 1.2

Hasil Survei Strategi Coping



Hasil survei menunjukkan bahwa 72% mahasiswa menggunakan strategi *coping* berbasis *emotion-Focused coping***,** sedangkan 28% lainnya menerapkan *problem-Focused coping***.** Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa lebih cenderung mengelola tekanan dengan berfokus pada dampak emosionalnya, daripada langsung menghadapi sumber masalah yang menyebabkan

tekanan tersebut. Hal ini sejalan dengan teori *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa *emotion-focused coping* kurang efektif karena hanya menangani reaksi emosional tanpa menyelesaikan akar permasalahan. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Egúsquiza dan Berntsen (2022) menemukan bahwa individu yang menggunakan *problem- Focused coping* cenderung memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik dan mengalami lebih sedikit gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian Egúsquizadan Berntsen (2022) menunjukkan bahwa strategi *coping* yang konstruktif dapat membantu memperbaiki kualitas tidur. Dengan demikian, hasil survei ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dari Universitas Syiah Kuala, Universitas Malikussaleh, Universitas Samudra, dan Universitas Teuku Umar masih mengalami tantangan dalam mengelola tekanan yang mereka hadapi secara efektif.

Berdasarkan survey awal diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Perbedaan Kualitas Tidur Ditinjau dari Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Akhir di perguruan Tinggi Negeri Aceh.

1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai strategi *coping* dan kualitas tidur telah dilakukan pada berbagai kelompok dan konteks. Meskipun memiliki kesamaan pada variable yang dikaji, penelitian ini memiliki perbedaan pada arah analisis, karakteristik subjek, lokasi penelitian, serta konteks mahasiswa akhir di perguruan tinggi Aceh. Keaslian penelitian, ini terletak pada upaya membandingkan strategi *coping* pada kelompok mahasiswa yang dibedakan berdasarkan kualitas tidur.

Hagemann et al. (2023) berjudul "*Coping and Sleep Quality in Youth: An Experience Sampling Study*" mengkaji *coping* dan kualitas tidur pada kelompok usia muda dengan menggunakan metode *experience sampling*. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama mengkaji *coping* dan kualitas tidur. Namun, penelitian ini berbeda pada karakteristik subjek dan arah analisis. Penelitian ini secara khusus meneliti mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan pendidikan tinggi di perguruan tinggi negeri Aceh, sedangkan penelitian Hagemann et al. berfokus pada kelompok usia muda dengan *experience sampling*. Selain itu, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif komparatif untuk mengetahui perbedaan strategi *coping* ditinjau berdasarkan kualitas tidur. Dengan demikian, posisi penelitian ini lebih spesifik pada mahasiswa tingkat akhir dan konteks perguruan tinggi negeri di Aceh.

Selanjutnya, penelitian Harvey *et al.* (2017) yang berjudul *"Sleep Disturbance as Transdiagnostic: Consideration of Neurobiological Mechanisms"* merupakan studi internasional yang meneliti gangguan tidur sebagai fenomena lintas diagnosis yang dapat terjadi pada individu dengan gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis terhadap berbagai studi sebelumnya yang meneliti hubungan antara gangguan psikologis dan kualitas tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* yang tidak adaptif, terutama yang berfokus pada penghindaran dan penekanan emosi, memperburuk gangguan tidur seperti insomnia dan fragmentasi tidur. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah: Pertama, dari segi populasi, penelitian penulis

fokus pada mahasiswa tingkat akhir non-klinis di empat perguruan tinggi di Aceh, sedangkan penelitian sebelumnya meneliti pada populasi klinis. Kedua, metode penelitian yang digunakan penulis adalah kuantitatif komparatif, berbeda dengan pendekatan literatur konseptual yang digunakan oleh peneliti sebelumnya. Ketiga, teknik pengambilan sampel pada penelitian penulis adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 384 responden, sementara penelitian sebelumnya bersifat kualitatif dan naratif. Terakhir, variabel yang digunakan oleh penulis lebih terfokus pada strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) serta pengaruhnya secara langsung terhadap kualitas tidur berdasarkan PSQI, bukan hanya aspek neurobiologis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zaiyati *et al* (2023) yang berjudul Kualitas Tidur Pada Mahasiswa dengan Tugas Akhir, menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study* dengan sampel sebanyak 131 mahasiswa angkatan 2019. Hasil penelitian menunjukkan didapatkan bahwa sebanyak 36 responden (27,5%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 95 responden (72,5%) memiliki kualitas tidur buruk. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 95 orang (72,5%). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Zaiyati terletak pada teknik pengambilan sampel dan cakupan populasi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling***,** sementara penelitian sebelumnya menggunakan *total sampling***.** Selain itu, penelitian ini melibatkan seluruh jurusan di Universitas Negeri di Provinsi Aceh, sedangkan penelitian Zaiyati hanya berfokus pada Fakultas Keperawatan di Universitas Syiah Kuala.

Penelitian yang dilakukan oleh Safhi *et al.* (2020) yang berjudul *"The Association of Stress with Sleep Quality among Medical Students at King Abdulaziz University"* merupakan studi internasional yang dilakukan di Arab Saudi. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 326 mahasiswa kedokteran dari King Abdulaziz University. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan Kessler *Psychological Distress Scale* (K10) untuk mengukur tingkat *stres*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65% mahasiswa mengalami *stres*, dan 76,4% memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *stres* dan kualitas tidur (Cramer's V = 0,371, $p < 0,001$), di mana peningkatan tingkat *stres* merupakan prediktor signifikan terhadap penurunan kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan peneliti memiliki beberapa perbedaan penting. Pertama, dari segi populasi, penelitian penulis fokus pada mahasiswa tingkat akhir dari berbagai program studi di perguruan tinggi di Provinsi Aceh dengan jumlah sampel 384 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Kedua, variabel independen yang diteliti adalah strategi *coping* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, bukan tingkat *stres* seperti pada penelitian sebelumnya. Ketiga, lokasi penelitian dimana penelitian ini berada di Indonesia sementara penelitian tersebut dilakukan di Arab Saudi. Keempat, penelitian tersebut dilakukan untuuk melihat korelasi antara stress dengan kualitas tidur sementara penelitian ini dengan metode komperatif untuk melihat perbedaan strategi *coping* ditinjau berdasarkan kualitas tidur.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2024) yang berjudul Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa dalam Menyusun Tugas Akhir menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional study*. Penelitian ini melibatkan 70 responden dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa (*p-value* = 0,002). Sebanyak 44 responden mengalami kecemasan, dan 37 responden memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini berfokus pada kecemasan yang dialami mahasiswa saat menyusun tugas akhir, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis menitikberatkan pada perbedaan strategi *coping stres* dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan utama terletak pada lokasi dan sampel penelitian.

Penelitian dengan judul *Stress, Sleep, and Performance in International and Domestic University Students* oleh Yun (2022) meneliti hubungan antara *stres* (baik *perceived stress* maupun *acculturative stress*), kualitas tidur, dan performa akademik mahasiswa internasional dan domestik di Singapura. Sampelnya terdiri dari 194 mahasiswa dari berbagai tahun akademik, dengan 96 mahasiswa internasional dan 98 mahasiswa domestik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *stres* yang dirasakan *(perceived stress)* menurunkan kualitas tidur pada kedua kelompok, tetapi tidak Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dengan judul hubungan antara strategi *coping* dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir di Perguruan Tinggi di Provinsi Aceh memiliki perbedaan pada lokasi penelitian, sampel penelitian, dan populasi yang dilakukan. Penulis melibatkan mahasiswa tingkat akhir dari berbagai program studi di Universitas Malikussaleh,

Universitas Syiah Kuala, Universitas Teuku Umar, dan Universitas Samudera sedangkan pada penelitian tersebut dilakukan pada internasional dan domestik di Singapura. Selain itu, penelitian pertama dilakukan di Singapura, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berada di Perguruan Tinggi Negeri Aceh dengan jumlah populasi belum diketahui.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan karena penelitian sebelumnya banyak membahas hubungan stres, kecemasan, strategi *coping*, dan kualitas tidur, sedangkan penelitian ini secara khusus memfokuskan Perbedaan Kualitas Tidur Dintinjau dari Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Akhir di Perguruan Tinggi Negeri Aceh. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan Kualitas Tidur Ditinjau dari Strategi *Coping* pada Mahasiswa Akhir di Perguruan Tinggi Aceh".

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, adapun rumusan masalah yang akan dibahas di penelitian ini adalah

Apakah ada Perbedaan Kualitas Tidur Ditinjau dari Strategi *Coping* pada Mahasiswa Akhir di Perguruan Tinggi Aceh?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui Perbedaan Kualitas Tidur Dtinjau dari Strategi *Coping* pada Mahasiswa Akhir di Perguruan Tinggi Aceh.

1.5 Manfaat Penelitian.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, psikologi klinis, psikologi kognitif, dan psikologi belajar.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa: Penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami perbedaan strategi *coping* yang mereka gunakan terhadap kualitas tidur mereka, dengan mengetahui cara-cara efektif dalam mengelola tantangan sehari-hari, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada kinerja akademik dan kesejahteraan mereka.
2. Bagi Tenaga Pengajar: Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi dosen dalam memahami tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa akhir, terutama terkait dengan manajemen keseharian dan kualitas tidur. Dosen dapat mengembangkan program atau intervensi yang mendukung mahasiswa dalam mengelola keseimbangan akademik dan pribadi, seperti workshop tentang strategi *coping* yang efektif.
3. Bagi Universitas: Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak universitas untuk menyusun program kesejahteraan mahasiswa yang lebih baik, termasuk konseling dan seminar tentang manajemen pola tidur. Dengan meningkatkan dukungan yang diberikan kepada mahasiswa, universitas dapat membantu menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan produktif.