

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Indonesia Nomor 44 tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d, perguruan tinggi di Indonesia telah menetapkan aturan yang membatasi masa studi program sarjana Strata Satu (S1) maksimal tujuh tahun akademik, dengan syarat mahasiswa telah menyelesaikan minimal 144 Satuan Kredit Semester (SKS). Jika mahasiswa tidak menyelesaikan studinya dalam batas waktu yang ditentukan, mereka akan dikenakan sanksi berupa DO (Drop Out) (Retnaningsih et al., 2018). Sebagai seorang mahasiswa, terdapat tanggung jawab yang harus dipenuhi untuk menyelesaikan program studi dengan baik dan siap menghadapi tantangan serta kompetisi di dunia kerja. Mendapatkan gelar studi adalah wajib sebagai bukti kemampuan mahasiswa (Srantih, 2014). Tahapan yang harus dilalui oleh mahasiswa untuk meraih gelar dalam bidang studinya adalah melalui penyusunan karya ilmiah dalam format skripsi (Nurmaidah, 2023). Menurut Syafrullah & Nurdini (2019) Perguruan tinggi merupakan institusi pendidikan yang menyediakan program pendidikan tinggi. Dalam konteks pendidikan sarjana, proses pembelajaran terdiri dari penelitian, desain atau pengembangan sesuai preferensi mahasiswa.

Mahasiswa program S1 harus menyusun karya ilmiah dalam bentuk skripsi yang mengandung paparan tulisan yang mengandung rangkuman hasil penelitian, membahas isu-isu faktual dan mengikuti standar ilmiah yang berlaku sesuai pada jurusan yang bersangkutan (Penyusun, 2014). Menurut Widigda et al., (2018) Skripsi merupakan tugas akhir yang mengharuskan mahasiswa untuk melakukan penelitian terhadap kasus atau fenomena tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kasus atau fenomena tersebut, dan hasil analisisnya akan digunakan untuk mencapai tujuan berupa jawaban atau

penyelesaian dari kasus atau fenomena tersebut. Wirartha (2006) menyatakan bahwa menulis skripsi mengajarkan mahasiswa untuk memecahkan masalah secara ilmiah melalui penelitian mandiri, menganalisis hasil, membuat kesimpulan, dan menyusunnya menjadi karya ilmiah. Sebelum memulai proses skripsi, mahasiswa harus memenuhi beberapa persyaratan. Salah satunya menyelesaikan jumlah studi atau SKS (Satuan Kredit Semester). Setiap mahasiswa dapat menyelesaikan masa studi mereka. ( $\leq 4$  tahun).

Mahasiswa kerap dihadapkan pada berbagai tantangan dalam penyusunan skripsi, baik bersumber dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan mereka merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu (Syafrullah & Nurdini, 2019). Permasalahan yang sering kali terjadi pada mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah merasa *struggle* dalam proses pengerjaan. Meningkatnya persaingan didunia akademis dapat berdampak signifikan terhadap mahasiswa. Mahasiswa menghadapi rintangan yang berasal dari aspek internal dan eksternal, yang dapat menyebabkan mereka mengalami tekanan dan stres serta mempengaruhi kualitas tidur mereka (Bertens, 2005). Beberapa tantangan internal yang sering dihadapi oleh mahasiswa saat menulis skripsi adalah ketakutan bahwa pembimbing mereka tidak akan menyetujui naskah mereka, kurangnya dedikasi dalam mengerjakan skripsi, kesulitan dalam memusatkan perhatian pada rencana penulisan, perfeksionisme yang menyebabkan ketakutan akan membuat kesalahan dalam penulisan, kurangnya antusiasme terhadap tantangan dalam menulis skripsi, serta kurangnya ketekunan atau semangat dalam menyelesaikan skripsi (Sunarty, 2016).

Mahasiswa sering begadang untuk menyelesaikan tugas akhir mereka dan mengabaikan waktu makan. Timotius (2018) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung rentan mengalami gejala stres akademik dan penurunan kualitas tidur . Secara global, angka prevalensi gangguan tidur bervariasi antara 15,3% hingga 39,2%. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Provinsi Riau mengalami masalah kualitas tidur, dengan tingkat mencapai 84% (Zurrahmi et al., 2021). Menurut

Knowlden profesor ilmu kesehatan di *College of Human Environmental Sciences* di University of Alabama, lebih dari 65% mahasiswa perguruan tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk (Septiani, 2023). Hasil Penelitian oleh Hidayati et al., (2020) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang sedang menjalani proses penyelesaian skripsi pada tahun akademik 2021/2022 di tengah masa pandemi COVID-19, mengalami masalah dengan kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan oleh adanya tugas baru yang harus mereka pelajari selama proses penyusunan skripsi.

Mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal yang memiliki banyak aktivitas, berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020). Ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur dan gangguan konsentrasi dalam belajar (Sholat et al., 2022). Mahasiswa sering mengalami masalah tidur. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi akademik mereka (Wiyandani et al., 2018). Penelitian yang sama dengan penelitian Rotinsulu & Fitriani (2020) di Universitas Mulawarman menemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran memiliki masalah dengan kualitas tidur mereka. Tepatnya, sekitar 64,4% dari mereka mengalami gangguan tidur yang signifikan. Kualitas tidur yang kurang baik mencakup tidur dengan durasi di bawah kebutuhan individu, yakni sekitar 5-6 jam setiap malam, serta kebiasaan tidur yang terlambat dengan keterlambatan mencapai 15-40 menit per malam. Tanda-tanda kebutuhan tidur tidak tercukupi meliputi rasa kantuk yang berlebihan di siang hari selama melakukan kegiatan, bersama dengan frekuensi masalah tidur seperti terbangun di tengah malam, sensasi merasa dingin, dan sering mengalami mimpi yang tidak menyenangkan.

Kurang atau berlebihan tidur dapat berdampak negatif pada kesehatan. Tidur yang tidak memadai dapat menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, fluktuasi dalam tanda-tanda vital, kondisi otot yang tidak optimal, lambatnya proses penyembuhan luka, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Beberapa kondisi medis seperti diabetes tipe 2, penyakit

kardiovaskular, obesitas, dan depresi telah terkait dengan kurangnya tidur atau kualitas tidur yang buruk. Penelitian oleh Roshifanni (2017), menemukan terdapat korelasi yang signifikan antara kualitas tidur dan risiko hipertensi. Hasilnya menunjukkan bahwa individu dengan pola tidur yang buruk memiliki risiko hingga 9,02 kali lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi dibandingkan dengan mereka yang tidur dengan kualitas yang baik.

Menurut beberapa penelitian, mengurangi jumlah jam tidur yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tidur dan berdampak buruk pada kesehatan. Tanda-tanda kualitas tidur yang buruk mencakup kelelahan mudah, apatis, kelesuan, kegelisahan, sakit kepala, lingkaran gelap di sekitar mata, kantuk yang berlebihan, dan seringnya menguap (Sanger & Sepang, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Rifa'i et al., (2020) menyimpulkan bahwa adanya gangguan tidur berdampak pada stabilitas emosi dan kinerja akademik. Temuan dari penelitian Pangestu dan Dwiana (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa juga berpengaruh terhadap fungsi memori mereka.

Akibat dari kualitas tidur yang buruk dapat mereduksi pencapaian akademik mahasiswa, termasuk hasil skripsi yang tidak mencapai standar yang diharapkan. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fungsi tubuh (Fatonah et al., 2023). Menurut Siegel (2005) mengatakan bahwa tidur sangat penting untuk mengatur metabolisme, emosi, kinerja, pembelajaran dan proses penyembuhan otak. Beberapa penelitian lain menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan diabetes, obesitas, dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, buruknya kualitas tidur juga dapat menyebabkan depresi, gangguan mood dan masalah kinerja kognitif termasuk belajar dan memori (Cattu et al., 2018)

Penting bagi mahasiswa untuk menyadari aspek-aspek apa saja yang mempengaruhi kualitas tidur mereka, karena dampak terbesar dari kualitas tidur yang buruk adalah penurunan kinerja akademis mahasiswa. Pentingnya mengatasi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir adalah tidur yang berkualitas dapat meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan

kognitif yang mendukung kinerja akademis, membantu menjaga kesejahteraan emosional saat menghadapi tekanan akademis yang tinggi, serta kesehatan fisik yang baik terkait kuatnya sistem kekebalan tubuh, mengurangi resiko penyakit dan memperbaiki proses pemulihan setelah aktivitas fisik (Lim & Maulina, 2023). Tidur yang cukup membantu dalam manajemen waktu dan mengurangi stres. sehingga, mahasiswa lebih efektif mengatur jadwal dan menyelesaikan tugas dengan baik. Dengan memperbaiki kualitas tidur yang kurang optimal, mahasiswa tingkat akhir memiliki kesempatan untuk meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh dan mencapai potensi maksimal dalam hal prestasi akademis dan interaksi sosial.

Menurut Wahyuni (2018) kepuasan seseorang terhadap kualitas tidurnya berpengaruh terhadap jumlah tidur yang dibutuhkannya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang meliputi riwayat penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, konsumsi alkohol, penggunaan obat-obatan, dan stres (Hidayat & Uliyah, 2015). Menurut *American Academy of Sleep Medicine* tidur adalah keadaan fisiologis yang alami, reversibel, dan berulang yang melibatkan penurunan kesadaran, respon terhadap rangsangan eksternal yang sangat terbatas, dan perubahan-perubahan neurologis dan perilaku khas. Gangguan tidur dapat mengakibatkan masalah dalam proses belajar, daya ingat, ketidakstabilan emosional, penurunan tingkat percaya diri, menimbulkan apatis dan respons yang kurang responsif, serta mengurangi kemampuan pengambilan keputusan (Krenek, 2006).

Salah satu definisi tidur adalah keadaan di mana seseorang tidak memiliki kesadaran. Namun, kondisi tersebut dapat dibangunkan oleh stimulus, menunjukkan minimnya aktivitas fisik, perubahan tingkat kesadaran, perubahan dalam proses fisiologis, dan penurunan respons terhadap rangsangan dari luar. (Guyton, 2008). Atau bisa disebut sebagai keadaan tidak sadar yang relatif, yang tidak hanya mencerminkan ketenangan dan ketidakterlibatan, tetapi lebih merupakan suatu rangkaian siklus yang berulang. Hal ini mencerminkan tingkat aktivitas yang rendah, variasi dalam tingkat kesadaran, perubahan dalam proses fisiologis, dan respons yang menurun terhadap

stimulus (Hidayat & Uliyah, 2015). Bagian otak yang disebut pusat tidur, terutama terletak di medulla spinalis atau batang otak, mengendalikan siklus tidur secara alami, dengan lokus pentingnya terletak di RAS (*Retikular Activating System*) dan BSR (*Bulbar Synchronizing Region*). RAS membantu menjaga keadaan terjaga dan memfasilitasi beberapa tahap tidur, sementara peran utama RAS dan BSR adalah mengatur transisi antara bangun dan tidur. Ketika RAS mengalami kelelahan, BSR mengaktifkan pelepasan serotonin yang memicu kantuk dan tidur. Sebaliknya, RAS melepaskan katekolamin untuk mempertahankan kewaspadaan dan tingkat kesadaran (Asiah et al., 2020).

Hasil penyelidikan Hidayat & Uliyah (2015) dari alat *elektroencephalograph* terdapat 2 tipe tidur yaitu pertama, Tidur REM (*Rapid Eye Movement*) adalah tahap tidur yang aktif. Salah satu fase tidur dimana mata bergerak dengan cepat dalam berbagai arah, aktivitas otak meningkat, sering kali mendekati tingkat aktivitas saat individu sedang bangun. Ciri-cirinya meliputi detak jantung, tekanan darah, dan pola pernapasan yang mirip dengan saat terjaga. Tidur REM berlangsung sekitar 20 menit dan terjadi 4-5 kali dalam sehari. Tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) adalah fase tidur yang tenang dan dalam. Selama tidur NREM, gelombang otak bergerak lebih lambat dibandingkan dengan saat seseorang terjaga. Ciri-ciri tidur NREM meliputi berkurangnya mimpi, keadaan istirahat yang mendalam, penurunan tekanan darah, pernapasan yang lebih lambat, penurunan metabolisme, dan gerakan bola mata yang lebih lambat. Terdiri dari tiga tahap yaitu pertama N1 (Tahap Transisi) : fase antara tidur dan kewaspadaan, berlangsung beberapa menit, mata mulai berkurang aktivitasnya dan individu dapat dengan mudah terbangun, kedua N2 (Tahap Ringan) : individu berada dalam tahap ini sekitar 50% dari total tidur malam. Aktivitas otak melambat, gerakan otot mata lambat (*Slow eye movements* ), ketiga N3 (Tahap Tidur Dalam) : tahap tidur paling dalam. Fungsi pemulihan fisik secara intensif termasuk pelepasan hormon pertumbuhan, pemulihan jaringan dan konsolidasi memori. Tahap ini dimana individu sulit dibangunkan.

Tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM) biasanya tidak seprofunditas NREM dan terjadi dalam interval singkat, sekitar 5 hingga 20 menit, dengan kehadiran mimpi. Saat seseorang tidur, malam dimulai dengan empat tahap tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM), diikuti oleh periode tidur REM. Pola ini kemudian berulang antara NREM dan REM sepanjang malam hingga pagi, biasanya terjadi sekitar 4-6 siklus. Durasi tidur dalam tahap 3-4 sangat penting karena menentukan tingkat istirahat dan kesegaran individu pada hari berikutnya (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Seiring perjalanan melalui tahapan tersebut, kualitas tidur meningkat, sehingga pada tahap 2 dan 4, individu cenderung sulit terbangun.

Seorang dewasa muda seharusnya mendapatkan total jam tidur sekitar 7 hingga 8 jam setiap hari untuk mencapai fungsi tidur yang memuaskan (Stores, 2009). Tidur merupakan aspek yang sangat penting bagi semua rentang usia, dari anak-anak hingga lansia, karena berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan tubuh dan pikiran, pola pikir, cara kerja, metode belajar, serta interaksi sosial (Lisiswanti et al., 2019). Namun, banyak dewasa muda yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara optimal karena berbagai faktor seperti tekanan dari pekerjaan atau aktivitas sosial. Padahal, tidur adalah cara yang efektif untuk memulihkan energi tubuh setelah beraktivitas sepanjang hari dan mengembalikan tubuh ke kondisi (Ponidjan et al., 2022). Selain itu, tidur memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan dan kinerja mahasiswa, seperti memperbaiki tubuh, mengatur hormon, memulihkan kondisi fisik, mengurangi stres, memperbaiki sel-sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat sistem imun. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga kualitas tidur yang baik (Novita & Rochmani, 2019). Kualitas tidur yang baik tercermin dari tercukupinya kebutuhan tidur pada dewasa awal, yaitu antara 7 hingga 8 jam, tanpa adanya gangguan tidur. Hal ini akan menghasilkan perasaan tenang di pagi hari, penuh energi, dan tanpa keluhan gangguan tidur (Arnis, 2018).

Berbagai tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam kehidupan, khususnya tuntutan akademik yang tinggi, dapat menyebabkan tingkat stres

yang signifikan. Perfeksionisme, yang mendorong mahasiswa untuk mencapai standar yang sangat tinggi dalam semua hal yang mereka lakukan, sering kali memperburuk kondisi stres ini. Dampaknya dapat terlihat pada kualitas tidur mereka, karena fokus mereka yang berlebihan pada pencapaian dan ketakutan akan kegagalan dapat mengacaukan pola tidur dan menghasilkan masalah tidur yang serius. Sejumlah penelitian telah mengindikasikan bahwa kurangnya tidur dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius, karena kurang tidur dan tidak mencukupi telah terbukti terkait dengan berbagai masalah kesehatan. Menurut Zhang et al., (2018), Stres berperan penting dalam menghubungkan kualitas tidur dengan gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa, dengan stres memiliki dampak yang signifikan pada sebagian besar korelasi tersebut.

Stres adalah faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa. Mahasiswa dihadapkan pada tekanan dari berbagai aspek seperti akademik, masalah keuangan, hubungan, dan keseimbangan antara pekerjaan, belajar, dan kehidupan pribadi. Tekanan yang berasal dari berbagai sumber dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap masalah kesehatan dan gangguan tidur, terutama jika mereka tidak dapat mengelola stres dengan baik. Menurut Gadzella (1994), stres akademik merujuk pada persepsi individu terhadap tekanan-tekanan akademik yang mereka alami, dan bagaimana mereka bereaksi melalui respon fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Gadzella dan Masten (2005) menegaskan bahwa pengukuran stres akademik melibatkan observasi terhadap respons individu terhadap tekanan-tekanan akademik tersebut, yang mencakup reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif.

Stres muncul ketika ada ketidaksesuaian antara harapan individu dengan realitas yang dihadapi, Terjadinya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan tersebut dapat mengancam atau mengganggu individu (Yuda et al., 2023). Menurut data yang dikeluarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, hampir 264 juta individu di berbagai belahan dunia mengalami stres

dan depresi (Ambarwati et al., 2019). Stres akademik merujuk pada kondisi di mana mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai gangguan (Yuda et al., 2023). Ini mencakup persepsi individu terhadap stresor akademik, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, serta respons individu terhadap stresor tersebut. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *American College Health Association*, sekitar 32% mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik telah menyebabkan mereka mengalami *drop-out* atau meraih nilai yang lebih rendah (Busari, 2014). Prevalensi stres akademik pada mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati et al., 2019).

Pemahaman yang komprehensif tentang stres akademik sangat penting bagi mahasiswa, Karena ini menjadi salah satu masalah utama yang dihadapi oleh mereka dalam berbagai jenjang pendidikan. Tingkat stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif secara signifikan pada kesejahteraan mahasiswa, baik secara fisik maupun psikologis. (Barseli et al., 2017). Meskipun stres dapat memberikan dorongan positif untuk meningkatkan produktivitas pada tingkat tertentu, namun jika stres tersebut berlebihan dan tidak dapat dikendalikan, maka dampaknya dapat merugikan baik secara mental maupun fisik bagi individu tersebut (Rahmawati et al., 2017).

Stres akademik memiliki potensi untuk menghasilkan dampak baik dan buruk. Di sisi positif, stres tersebut dapat meningkatkan kreativitas, memacu motivasi untuk bekerja, dan merangsang pertumbuhan pribadi, asalkan stres yang dialami masih dalam batas kemampuan individu tersebut (Barani & Salamor, 2022). Namun, ketika tingkat stres akademik semakin tinggi maka akan menimbulkan penurunan konsentrasi, minat, timbul perilaku kurang baik seperti merokok, minum alkohol bahkan bunuh diri, efektivitas belajar mahasiswa juga menurun. hal ini dapat membuat mahasiswa terhambat dalam mencapai tujuan dan menimbulkan perasaan putus asa. Semua mahasiswa menghadapi stres karena berbagai tekanan akademik yang mereka hadapi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang harus menyelesaikan skripsi sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan.

Stres yang dialami mahasiswa umumnya termasuk stres yang bersifat negatif karena dapat berdampak buruk pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti fisik, emosional, kognitif, dan hubungan antar pribadi (Barani & Salamor, 2022).

Stres akademik yang rendah merujuk pada tingkat stres yang dapat diatasi individu tersebut dengan baik serta konteks kehidupan akademis yang relatif rendah. Individu dengan tingkat stres akademik yang rendah cenderung mengelola tekanan akademis tanpa mengalami dampak negatif pada fisik serta psikisnya (Indriyani & Handayani, 2019). Faktor lain penyebab stres akademik adalah beban tugas. Beban tugas menjadi faktor utama penyebab stres akademik pada mahasiswa. Banyaknya materi, merasa tugas berat, takut akan ujian analisis kasus serta ketidakkesukaan terhadap mata kuliah dan dosen pengampunya (Mamahit, 2020). Tanda-tanda stres pada mahasiswa dapat terlihat dari penurunan kesejahteraan mental dan kurangnya optimisme saat sedang mengerjakan skripsi, yang mungkin disebabkan oleh berbagai hambatan yang dihadapi serta kurangnya motivasi untuk berusaha. Penulisan skripsi sering kali dianggap sebagai tanggungan berat bagi mahasiswa. Ketika seseorang menghadapi tekanan, respons tubuhnya akan timbul secara tidak langsung. Semakin besar tekanan yang dihadapi, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan individu tersebut. Tingkat tekanan dan tuntutan yang tinggi saat menyelesaikan tugas atau skripsi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres (Arwina et al., 2022).

Menurut (Lin & Chen, 2009) mendefinisikan bahwa Stres akademik adalah tekanan yang dirasakan individu karena adanya banyak tuntutan dalam lingkup akademik. Sedangkan, individu memiliki keterbatasan dalam menghadapinya. Terdapat 7 faktor penyebab stres akademik menurut Lin & Chen (2009) yaitu (1) tekanan dari dosen, (2) tekanan dari orang tua terhadap pencapaian hasil akademik, (3) tekanan ujian, (4) tekanan dari teman belajar kelompok, (5) tekanan dari teman, (6) tekanan dari manajemen waktu, (7) tekanan dari diri sendiri. Stres yang dialami secara terus menerus dan tidak segera diatasi maka akan berpengaruh terhadap prestasi akademik. Menurut

Goff (2011), Peningkatan tingkat stres akademik berhubungan dengan penurunan kinerja akademik. Stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan memori, konsentrasi, kemampuan pemecahan masalah, dan pencapaian akademik. Selain itu, stres yang signifikan juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan yang berlebihan (Jain & Singhai, 2017).

Bressert (2016) menyatakan bahwa dampak stres dapat dikelompokkan ke dalam empat aspek: fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Dari segi fisik, tanda-tanda stres dapat meliputi gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, dan kurangnya energi. Dalam aspek kognitif, dampak stres terlihat pada kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosional, stres dapat membuat individu mudah tersinggung, cepat marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Sedangkan dari segi perilaku, dampaknya bisa berupa hilangnya minat untuk bersosialisasi, dorongan untuk mengisolasi diri, menghindari interaksi sosial, dan munculnya perilaku malas.

Hasil penelitian oleh Nurasih et al.,(2022) didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Harapan Bangsa. Hal ini dikarenakan mahasiswa menilai tugas akhir sebagai ancaman yang masih wajar sehingga masih mampu mengatasi stresor yang dihadapi selama tugas akhir. Kualitas tidur yang buruk sebagian besar dipengaruhi oleh kebiasaan mahasiswa sehari-hari sehingga stres tidak mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Hasil penelitian yang sama oleh Iqbal (2018) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini disebabkan karena coping maladaptif yang dilakukan responden dengan tingkat stres ringan dan berat seperti merokok.

Hasil penelitian oleh Clariska et al.,(2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Jambi. berdasarkan hasil penelitian oleh Wicaksono (2019) bahwa meskipun tingkat stres yang dialami normal akan tetapi dengan kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh responden yang tidak mampu mengontrol permasalahan yang sedang dihadapi. Kecemasan yang berlebih pada responden akan membuat responden terlalu keras untuk berpikir sehingga kesulitan dalam mengontrol emosi dan berdampak pada kualitas tidur.

Beberapa hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa terdapat ketidakkonsistenan pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur. Peneliti merasa bahwa terdapat faktor yang membuat naik turunnya pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur. Dan peneliti merasa perfeksionisme menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur melalui kecemasan. Dimana terdapat aspek stres akademik dan kualitas tidur merujuk pada perfeksionisme.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perfeksionisme negatif, lingkungan tidur, kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan tingkat stres akademik (Hutagalung et al., 2021). Penelitian oleh Akram et al. (2017) menunjukkan bahwa kecemasan berperan sebagai mediator dalam hubungan antara perfeksionisme negatif dan kualitas tidur. Ini berarti perfeksionisme negatif dapat mempengaruhi kualitas tidur melalui tingkat kecemasan yang dialami individu. Perfeksionisme, yang meliputi standar yang sangat tinggi dan kecenderungan untuk mengevaluasi diri secara kritis, dapat menyebabkan seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain (Cone et al., 2007). Hal ini sering kali berujung pada evaluasi diri yang berlebihan dan pandangan yang tidak sehat terhadap harga diri. Menurut Hewit & Flett (1991) Perfeksionisme adalah keinginan kuat untuk mencapai kesempurnaan dengan menetapkan standar yang tinggi, yang sering kali disertai dengan penilaian diri yang keras dan keyakinan bahwa orang lain memiliki standar kesempurnaan yang bisa dicapai.

Individu yang menetapkan standar pencapaian yang tinggi perlu mempertimbangkan kemampuan mereka sendiri agar sejalan dengan tujuan

yang ingin dicapai. Novera dan Thomas (2018) menjelaskan bahwa perfeksionisme mencakup dorongan untuk mencapai ambisi terbaik, memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap kesempurnaan, dan kesulitan dalam menerima ketidaksesuaian dengan standar yang diinginkan. Selain itu, perfeksionisme dapat menimbulkan kekhawatiran atau kecemasan akan kesalahan. Ratna dan Widayat (2013) menekankan bahwa kecemasan ini sering muncul ketika individu merasa tidak memenuhi standar yang diharapkan, meskipun mereka telah melakukan tugas dengan penuh kehati-hatian.

Perfeksionisme adalah kebiasaan untuk menetapkan standar pencapaian yang sangat tinggi dan seringkali tidak masuk akal dalam konteks prestasi akademik. Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan untuk mencapai standar tersebut, seperti yang disampaikan oleh Bong et al. (2014). Mahasiswa yang mengalami perfeksionisme akademik cenderung selalu merasa tidak puas dengan kinerja mereka, meskipun mereka telah mencapai hasil yang cukup baik. Meskipun dalam jangka pendek perfeksionisme akademik dapat membantu individu mencapai hasil yang baik, namun dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sosial, seperti yang diungkapkan oleh Rice et al. (2015). Selain itu, perfeksionisme juga dapat menghambat kemampuan seseorang untuk meningkatkan daya kreativitas dan keterampilan berpikir kritis.

Berdasarkan beberapa penelitian, ditemukan bahwa kecenderungan perfeksionisme dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengaruh dari Konsep-konsep dalam lingkungan sosial mendorong pandangan yang tidak realistis, terutama dalam konteks tuntutan akademik di lingkungan pendidikan. Selain itu, perfeksionisme juga dapat berasal dari pengaruh orang tua, baik secara pribadi maupun dalam konteks sosial, dengan kecenderungan bahwa pola perfeksionisme yang dimiliki orang tua memiliki kemiripan dengan pola yang dimiliki oleh anak-anak mereka (Smith et al., 2022). Faktor-faktor seperti masa kecil individu dan lingkungannya memainkan fungsi penting dalam

proses pertumbuhan dan perkembangan perfeksionisme. Oleh karena itu, konsep perfeksionisme dapat dipahami baik dari perspektif intrapersonal maupun interpersonal, karena adanya pengaruh internal dari individu itu sendiri serta pengaruh eksternal dari lingkungan sekitarnya (Hewitt & Flett, 1991). Ini menandakan bahwa perfeksionisme tidak hanya berasal dari dorongan internal individu untuk mencapai standar yang sempurna, tetapi juga dipengaruhi oleh harapan yang diberikan oleh orang lain terhadap kesempurnaan individu tersebut.

Teori menunjukkan bahwa persepsi akan adanya standar kesempurnaan seringkali muncul karena tekanan yang diterima dari lingkungan sekitar (Diah et al., 2020). Mahasiswa sering merasa bahwa ada harapan atau ekspektasi dari orang-orang di sekitarnya untuk meraih standar tertentu dalam menyelesaikan skripsi. Tekanan ini dapat mendorong mereka menuju perilaku perfeksionisme dalam proses penyelesaian skripsi, terlepas dari apakah mereka memiliki sifat perfeksionisme atau tidak (Diah et al., 2020). Menurut Hewitt dan Flett (1991), fenomena ini dikenal sebagai "*socially prescribed perfectionism*". Jenis perfeksionisme ini dianggap sebagai disfungsi karena membuat individu untuk terlalu fokus pada standar yang ditetapkan oleh orang lain, yang kemudian membuat mereka ragu untuk mengambil tindakan. Fokus utama mereka adalah bagaimana memenuhi ekspektasi orang lain terhadap mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan akan kemampuan mereka (Diah et al., 2020).

Perfeksionisme seringkali meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan evaluasi diri yang sangat kritis. Mereka cenderung menilai segala aspek dari diri mereka sendiri dengan sangat ketat, terus-menerus membandingkan pencapaian mereka dengan standar tinggi yang mereka tetapkan, dan selalu merasa kurang dengan diri mereka sendiri. Ketika menghadapi kegagalan, penilaian diri yang berlebihan ini dapat mendorong mahasiswa untuk menyalahkan diri sendiri dan memandang kemampuan mereka sebagai sesuatu yang tetap dan tidak dapat diubah. Akibatnya, mereka mungkin kehilangan keyakinan pada kemampuan mereka sendiri dan kurang

termotivasi untuk mengatasi atau menghadapi situasi yang sulit, cenderung melarikan diri dari masalah (Besser, Flett & Hewitt, 2004). Kebiasaan ini dapat menyumbang pada perkembangan dan pemeliharaan kecemasan. Selain itu, perfeksionisme juga dapat mengganggu pengendalian diri yang efektif, mengarah pada penggunaan strategi coping yang kurang efektif (Eddington, 2014) yang pada gilirannya dapat mengakibatkan ketidaksesuaian dengan target awal, seperti penyelesaian skripsi.

Penelitian terkait perfeksionisme negatif dan kualitas tidur oleh Zhaoyang et al. (2022). Penelitian ini menggunakan model mediasi yang dimoderasi untuk menguji efek mediasi kecemasan pada hubungan antara perfeksionisme sengatif dan kualitas tidur serta efek moderasi persepsi resiko epidemi COVID-19 pada pelajar internasional Tiongkok. Pada penelitian ini ditemukan bahwa perfeksionisme negatif mempengaruhi kualitas tidur secara tidak langsung melalui kecemasan. Secara khusus, persepsi resiko epidemi COVID-19 memoderasi hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur, sehingga hubungan tersebut menjadi lebih kuat ketika persepsi resiko epidemi COVID-19 tinggi. Kesimpulannya perfeksionisme negatif memprediksi kualitas tidur yang buruk, semakin jelas perfeksionisme negatifnya, maka semakin buruk juga kualitas tidurnya. Dan kecemasan menjadi perantara diantara keduanya. Penelitian lain terkait pefeksionisme dengan tingkat keparahan insomnia oleh Brand et al., (2015) dengan subjek siswa dewasa awal sejumlah 346 siswa didapatkan hasil bahwa mekanisme psikologis yang mendasari perfeksionisme adalah persepsi stres yang lebih besar, penanganan stres yang buruk, regulasi emosi yang rendah, dan ketangguhan mental yang rendah, yang pada gilirannya berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk.

Penelitian sebelumnya oleh Damayanti & Samaria (2021) mengeksplorasi korelasi antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswi Program Studi Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, selama masa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Studi ini melibatkan 286 mahasiswi dan menemukan hubungan yang

signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur dengan tingkat keparahan sindrom pramenstruasi. Tingkat keparahan sindrom pramenstruasi cenderung meningkat seiring dengan adanya gangguan psikologis atau emosional pada mahasiswi, di mana 57% responden melaporkan mengalami stres akademik dengan tingkat keparahan sindrom pramenstruasi yang berat. Mahasiswi yang mengalami kualitas tidur yang buruk lebih cenderung mengalami sindrom pramenstruasi sedang dan berat karena kualitas tidur dapat memengaruhi produksi hormon tubuh. Penelitian oleh Noveni et al., (2022) yang menginvestigasi kunci kebugaran fisik dan mental melalui kualitas tidur dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa aktif usia 18-24 tahun juga menemukan korelasi yang signifikan antara kualitas tidur dan stres akademik. Ditemukan bahwa kualitas tidur memberikan kontribusi sebesar 28.2% terhadap stres akademik. Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi stres akademik berisiko mengalami dampak negatif pada kesehatan mental dan potensial mengalami depresi. Stres akademik sering kali tercermin dalam kualitas tidur yang buruk.

Beberapa hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa terdapat ketidakkonsistenan pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur. Peneliti merasa bahwa terdapat faktor yang membuat naik turunnya pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur. Dan peneliti merasa perfeksionisme menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur melalui kecemasan. Dimana terdapat aspek stres akademik dan kualitas tidur merujuk pada perfeksionisme. Penelitian sebelumnya telah membahas pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian terdahulu terkait hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir telah banyak ditemukan. Namun, belum ditemukan penelitian yang meneliti terkait pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dengan perfeksionisme sebagai variabel moderator, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti topik tersebut.

Kualitas tidur merupakan topik yang sangat membutuhkan perhatian dan penting untuk diteliti. Hal tersebut dikarenakan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Setiap manusia pasti membutuhkan tidur untuk mengistirahatkan tubuh dan mengembaikan energi yang dibutuhkan untuk beraktivitas. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan efek gangguan pembelajaran, memori, emosi tidak stabil, percaya diri menurun, apatis dan respon menurun, mudah lupa serta penurunan kemampuan pengambilan keputusan, terlebih pada mahasiswa tingkat akhir yang dalam penyusunan skripsi (Fatonah et al.,2023). Berdasarkan uraian di atas, judul penelitian ini adalah “ Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan Perfeksionisme Sebagai Variabel Moderator”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dengan mempertimbangkan konteks sebelumnya, terdapat beberapa masalah yang akan teridentifikasi yaitu :

1. Mahasiswa pada tahap akhir penulisan skripsi cenderung menghadapi berbagai kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik mereka dari faktor internal maupun eksternal. Tekanan tersebut dapat mencakup kesulitan dalam proses pengerjaan, penundaan dan tekanan akademik yang tinggi.
2. Proses penyusunan skripsi pada mahasiswa sering kali menyebabkan stres akademik yang tinggi. Tingginya persaingan di dunia akademis, tuntutan pencapaian standar tinggi dan kebutuhan untuk mencapai hasil yang memuaskan dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa.
3. Mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi, yang berdampak pada tingkat stres yang lebih besar. Perfeksionisme ditandai dengan dorongan untuk mencapai kesempurnaan dan ketidakmampuan untuk menerima hasil yang tidak sempurna.

4. Tingkat stres akademik yang tinggi dan perfeksionisme dapat mengganggu pola tidur dan mengurangi kualitas tidur mahasiswa. Gangguan tidur tersebut dapat memberi dampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental, serta kemampuan kognitif mahasiswa.
5. Kenaikan jumlah kasus bunuh diri mahasiswa akibat stres dari tahun ke tahun dapat mencerminkan dampak serius dari stres akademik. Tingginya stres dan perfeksionisme dapat mengarah pada masalah kesehatan mental mahasiswa.
6. Lebih dari 65% mahasiswa perguruan tinggi mengalami gangguan tidur yang dapat disebabkan oleh stres, menurut beberapa penelitian. Gangguan tidur tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa.
7. Terdapat hubungan antara tingkat stres akademik yang tinggi, perfeksionisme, dan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Stres yang mereka alami dapat memengaruhi kualitas tidur, yang berpotensi memberikan dampak negatif pada kesehatan secara menyeluruh..

### **1.3 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ?
2. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ?
3. Bagaimana tingkat perfeksionisme mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ?
4. Apakah stres akademik berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ?

5. Apakah Perfeksionisme sebagai variabel moderator, memoderatori pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Mengetahui tingkat perfeksionisme mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Mengetahui apakah stres akademik berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
5. Mengetahui apakah perfeksionisme sebagai variabel moderator, memoderatori pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **a. Manfaat Teoritis**

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga pada perkembangan bidang ilmu psikologi dengan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang interaksi antara perfeksionisme, stres akademik, dan kualitas tidur di lingkungan pendidikan tinggi. Selanjutnya, diharapkan juga dapat memberikan kontribusi terhadap penyelidikan selanjutnya.

##### **b. Manfaat Praktis**

1. Pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi

mereka, membantu mereka memahami konsekuensi buruk dari stres akademik, kualitas tidur yang tidak memadai, dan perfeksionisme yang berlebihan. Dengan begitu, diharapkan mahasiswa dapat mengelola stres akademik dengan lebih efektif dan mencegah dampak negatifnya terhadap kualitas tidur dan kemajuan dalam menyelesaikan skripsi.

2. Pada Lembaga Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan penting dalam merancang kebijakan dan program pendidikan yang mendukung mahasiswa dalam mengatasi perfeksionisme dan stres akademik. Dengan demikian, lembaga dapat melakukan tindakan preventif untuk mengurangi hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.
3. Pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian berikutnya, terutama dalam mengkaji hubungan antara perfeksionisme, stres akademik, dan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi. Ini akan mendukung pengembangan pengetahuan lebih lanjut dan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan akademik mahasiswa