

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, pertanyaan dan hipotesis serta manfaat dalam penelitian ini.

### **1.1 Latar belakang**

Undang-undang Republik Indonesia tentang perguruan tinggi tahun 2012 menyatakan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang memiliki kesadaran diri untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya untuk menjadi seseorang yang profesional dalam bidang yang dipilihnya. Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia 18 sampai 22 tahun yang menurut Stuart (2016) didalam bukunya mengenai tahap perkembangan, termasuk ke dalam tahap perkembangan remaja akhir yang dimulai sejak berusia 11 sampai 20 tahun. Mahasiswa yang berusia dalam rentang 19 sampai 21 tahun, masih dalam tahap perkembangan remaja akhir atau dewasa awal.

Pada tahap perkembangan ini, terjadi banyak hal, yaitu perubahan fisik, kognitif dan emosional yang dapat memicu terjadinya stres dan perilaku unik lainnya. Secara biologis, remaja berada dalam masa pubertas, yaitu adanya peningkatan produksi hormon dan perkembangan otak. Peningkatan hormon sangat berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam mengontrol emosi dan suasana hati yang sewaktu-waktu bisa meledak akibat faktor tertentu. Pada tahap perkembangan otak remaja, perkembangan selaput myelin akan menjadi lebih cepat namun terjadi

penurunan koneksi antar neuron karena jumlah dan respon neuron yang tidak sesuai yang mengakibatkan korteks prefrontal di otak yang berperan dalam menganalisa adanya peningkatan maupun menurunkan respon stres belum berkembang secara utuh. Remaja yang tidak dapat mengontrol emosi memiliki risiko mengalami depresi, skizofrenia, *bipolar disorder*, dan gangguan lain yang disebabkan oleh terganggunya neuro emosi seseorang (Stuart et al. 2016).

Remaja yang melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi, memiliki peran baru dalam tahapan usianya tidak dapat dipisahkan dari stres sehari-hari. Selama menempuh pendidikan, tentu mahasiswa memiliki beban tugas dan tanggung jawab yang harus dikerjakan. Beban tugas dan tanggungjawab serta kegiatan-kegiatan lain diluar jam perkuliahan membuat mereka memiliki kekurangan waktu untuk tidur atau beristirahat (Sulistiyani, 2012).

*National Sleep Foundation* (2019) mengatakan bahwa tidur adalah periode aktif dimana terjadi proses penting seperti pemulihan dan penguatan tubuh seseorang. Selama masa pertumbuhan, dewasa muda membutuhkan waktu tidur sebanyak tujuh sampai sembilan jam untuk perkembangan dirinya. Mekanisme proses tidur pada manusia terdiri dari dua fase yaitu fase NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*). Pada fase NREM yang terjadi adalah penurunan tekanan darah, relaksasi otot, pernapasan melambat, suplai darah ke otot meningkat, pertumbuhan dan perbaikan jaringan, pemulihan energi dan pelepasan hormon sehingga seseorang dapat tertidur dan sulit dibangunkan. Kemudian tidur REM adalah fase dimana otak dan tubuh memberikan energi untuk aktivitas harian (*National Sleep Foundation*, 2019). Ketika tidur mencapai kedua fase tersebut,

dapat dikatakan tidur menjadi berkualitas dan mampu memberikan energi baru pada seseorang.

Kurangnya jumlah jam tidur berdampak pada aspek hidup seseorang. Sebuah penelitian menyatakan bahwa gangguan tidur yang dialami seseorang akan menyebabkan seseorang cenderung mengalami emosi negatif yang ditunjukkan dengan perubahan intonasi yang diucapkan akibat rangsangan negatif tersebut (Franzen, Buysse, Dahl, Thompson & Siegle, 2009). Selain memicu emosi negatif, penelitian lain yang dilakukan di Amerika Serikat, menunjukkan bahwa kurang tidur memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengenali emosi orang lain, mengurangi kemampuan mengendalikan emosi yang dirasakan individu, dan mengurangi kemampuan berempati terhadap orang lain (Van Der Helm, Gujar & Walker, 2009).

Penyebab menurunnya kualitas tidur individu sangat bervariasi. Penelitian yang dilakukan oleh Yilmaz et al. (2017) mengatakan bahwa 56,1% mahasiswa keperawatan di *Uludag University* mengalami kualitas tidur yang buruk karena mengonsumsi kafein, kebiasaan merokok dan kurangnya jumlah jam tidur harian. Di Indonesia, penelitian oleh Rasyidah et al. (2020) mengatakan bahwa sebanyak 54% mahasiswa profesi ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga mengalami kualitas tidur yang buruk karena aktivitas fisik dan jadwal praktik klinik yang padat. Penelitian sama yang dilakukan oleh Arifin dan Etlidawati (2020), sebanyak 40% mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto mengalami kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh tugas kuliah dan jadwal kuliah yang padat yang menyebabkan tingkat konsentrasi menjadi berkurang.

Survei awal yang dilakukan terhadap 22 responden yang merupakan mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Keperawatan di salah satu Universitas Swasta di Tangerang yang menyatakan bahwa selama satu minggu terakhir mahasiswa sebanyak 72.7% mahasiswa hanya tidur 4-6 jam sehari, sebanyak 13.6% hanya tidur 1-3 jam sehari, dan 13.7% tidur selama 7-9 jam sehari. Sebanyak 32% responden menyatakan sering tidur jam 12 malam. Sebanyak 50% responden menyatakan bahwa mereka sering terbangun ketika tidur. Alasan yang paling banyak adalah karena belajar atau mengerjakan tugas (75%), karena kedinginan (58.3%), kepanasan (33.3%), terbangun karena ingin ke toilet (50%), dan mengalami mimpi buruk sebanyak (41.7%). Sebanyak 90.9% mengatakan bahwa mereka cenderung mudah marah ketika kurang tidur atau ketika sering terbangun di malam hari. Berdasarkan paparan diatas, peneliti ingin mengidentifikasi “Hubungan Kualitas Tidur dengan Emosi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Tidur merupakan hal penting agar sistem saraf pusat dapat berproses mengelola komponen sensorik, kognitif, afektif dan rangsangan kompleks lain dengan baik. Ketika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk, reaktivitas emosionalnya pun akan buruk. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menyebabkan orang tersebut cenderung memiliki emosi yang negatif, begitupun sebaliknya. Seseorang dengan kualitas tidur yang baik akan cenderung lebih optimis dalam kesehariannya karena emosi yang positif (Simor, Kendra, Koteles & McCrae, 2015).

Peneliti melihat fenomena pada mahasiswa Fakultas Keperawatan di salah satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat, yaitu sebesar 90.9% mahasiswa menyatakan bahwa mereka cenderung lebih sensitif atau mudah marah ketika mereka mengalami kurang tidur atau kualitas tidurnya buruk.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengidentifikasi hubungan kualitas tidur dengan emosi mahasiswa Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi karakteristik Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat yang menjadi responden.
- 2) Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat.
- 3) Mengidentifikasi gambaran emosi Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat
- 4) Mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan emosi Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat.

## **1.4 Pertanyaan dan Hipotesis Penelitian**

### **1.4.1 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan sebelumnya, maka pertanyaan penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Kualitas Tidur dengan Emosi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat?”

### **1.4.2 Hipotesis**

Hipotesis yang diangkat pada penelitian ini yaitu:

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan emosi mahasiswa Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat.

H<sub>1</sub>: Ada hubungan antara kualitas tidur dengan emosi mahasiswa Fakultas Keperawatan di Satu Universitas Swasta di Indonesia Bagian Barat.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber dalam mengembangkan konsep tentang tidur yang berdampak terhadap emosi.

## **1.5.2 Manfaat Praktis**

### **1) Bagi Mahasiswa**

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam meningkatkan pengetahuan tentang capaian kualitas tidur.

### **2) Bagi Peneliti**

Bagi peneliti sendiri, penelitian yang sudah dilakukan dalam keperawatan, hasilnya dapat dimanfaatkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **3) Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian terkait kualitas tidur dan emosi.