

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan suatu periode perkembangan di mana seorang individu sedang mengalami masa peralihan, yaitu dari masa remaja ke dewasa muda (Arnett, 2015). Individu yang dikategorikan sebagai *emerging adulthood* ialah mereka yang berada dalam rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2019). Pada tahap perkembangan ini pula, biasanya seorang individu sedang menempuh Pendidikan di jenjang Perguruan Tinggi. Dilansir berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS), ditemukan bahwa pada tahun 2022 jumlah mahasiswa di Jabodetabek mencapai 19.221 mahasiswa yang berkuliah di universitas negeri maupun universitas swasta. Dengan kata lain, mahasiswa merupakan salah seorang individu yang tergolong ke dalam tahap perkembangan ini.

Dalam tahap perkembangan ini, seorang mahasiswa yang sedang memasuki dunia perkuliahan akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan maupun tanggung jawab yang baru sehingga mereka pun perlu untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru tersebut (Hulukati & Djibran, 2018). Dengan kata lain, tidak dapat dipungkiri bahwa kehidupan perkuliahan merupakan masa-masa yang penuh dengan berbagai perubahan maupun tantangan. Beberapa tantangan yang sering kali dialami oleh mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan perkuliahan, seperti tugas perkuliahan yang menumpuk, standar nilai yang ingin dicapai, kemampuan dalam bersosialisasi, dan *time management* (Pariat et al., 2014). Selain itu, berbagai perubahan yang juga akan dialami oleh seorang mahasiswa baru, seperti perubahan dalam gaya belajar, sistem perkuliahan yang lebih fleksibel, perbedaan lingkungan tempat tinggal, perbedaan lingkungan pertemanan, dan perubahan dalam pola tidur

(Mardi & Arianti, 2020). Meskipun demikian, masa perkuliahan sering kali dianggap sebagai masa di mana seorang mahasiswa dapat melakukan eksplorasi maupun mengembangkan berbagai kemampuan yang dimiliki.

Tahun pertama bagi mahasiswa baru juga sering disebut sebagai masa-masa kritis bagi kehidupan seorang mahasiswa (Jamaluddin, 2020). Hal ini dikarenakan pada masa inilah, seorang mahasiswa baru sedang mengalami masa transisi dan penyesuaian terhadap perubahan maupun tantangan yang sedang dihadapinya. Ketika seorang mahasiswa baru merasa tidak yakin bahwa mereka dapat mengatasi berbagai tantangan maupun perubahan tersebut, maka hal ini akan mereka anggap sebagai tekanan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang dimilikinya (Daulay, 2021).

Berdasarkan survei yang didapatkan dari *National Sleep Foundation* di Amerika (2011), menemukan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* sering kali memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Di mana pola tidur yang buruk juga sering kali ditemui pada masa perkembangan *emerging adulthood*, terutama pada mahasiswa (Nilifda et al., 2016). Dengan kata lain, mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan untuk memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, Novianty & Suadnyana (2023) menyatakan bahwa kualitas tidur yang kurang baik juga sering kali dialami pada mahasiswa yang berada di tingkat awal karena mereka masih mengalami penyesuaian dengan kehidupan baru di perkuliahan. Didukung dengan survei yang dilakukan oleh Kartikarini dan Purwanti (2022), mendapati bahwa sebesar 71,68% mahasiswa baru yang berkuliah di Kota Jabodetabek merasa tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki dalam membangun relasi pertemanan di lingkungan pertemanan yang baru.

Dalam masa *emerging adulthood*, pertemanan bagi seorang individu dalam juga merupakan suatu hal yang penting (Artiningsih & Savira, 2021). McCabe (2016) menjelaskan bahwa pertemanan yang dijalin pada masa perkuliahan membantu seorang individu untuk dapat mempertahankan keseimbangan antara kehidupan sosial dengan akademik sehingga memotivasi mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan tersebut. Akan tetapi, pertemanan juga menjadi salah satu tantangan yang kerap kali dijumpai oleh seorang mahasiswa baru ketika memasuki dunia perkuliahan. Di mana seorang mahasiswa baru perlu melakukan penyesuaian diri sehingga memungkinkan mereka untuk dapat memilah lingkungan pertemanan dengan baik (Nasution, 2018).

Dalam lingkungan pertemanan yang baru inilah, seorang mahasiswa baru perlu untuk dapat membentuk rasa keyakinan dalam diri mereka bahwa mereka mampu beradaptasi dalam lingkungan pertemanan yang baru tersebut. Membangun pertemanan atau relasi merupakan bagian dari keterampilan sosial, di mana salah satu aspek penting dalam membangun relasi pertemanan adalah *social self-efficacy*. *Social self-efficacy* (SSE) didefinisikan sebagai keyakinan seorang individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengembangkan dan memelihara hubungan interpersonal dengan orang lain sehingga membantu individu tersebut dalam membangun pertemanan yang baru (Satici et al., 2013). SSE juga diartikan sebagai suatu keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki oleh seorang individu mengenai seberapa jauh kemampuan yang dimilikinya dalam mempertahankan hubungan sosial maupun mengelola konflik dengan orang lain (Mayasari, 2014). Lidya & Darmayanti (2015) menjelaskan bahwa SSE merupakan salah satu dimensi

yang terdapat dalam *self-efficacy*. Selain itu, Wang et al. (2015), menemukan bahwa interaksi pertemanan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *self-efficacy* pada *emerging adulthood*.

Individu dengan tingkat SSE yang tinggi dapat mendorongnya untuk memiliki kepercayaan diri, di mana ia akan merasa mampu untuk melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan pertemanan yang baru (Lidya & Darmayanti, 2015). Amri (2018) menyatakan bahwa saat seorang individu memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa ia mampu beradaptasi di lingkungan pertemanan yang baru, maka dapat mendorongnya memiliki rasa kepercayaan diri untuk membangun interaksi pertemanan yang baru. Sebaliknya, individu dengan tingkat SSE yang rendah dapat menyebabkan seseorang menjadi khawatir dan merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan adaptasi dalam lingkungan pertemanan yang baru (Kartikarini & Purwanti, 2022).

Teori yang juga dikemukakan oleh Bandura menjelaskan bahwa ketika seorang individu memiliki rasa efikasi diri yang tinggi, maka individu tersebut akan mampu mengontrol dirinya untuk menghindari diri dari pemikiran maupun perasaan yang negatif (Nada & Fourianalistyawati, 2017). Saat seorang individu memiliki SSE yang rendah, maka dapat mendorongnya untuk memiliki pemikiran maupun perasaan yang negatif serta membuatnya tidak merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya tersebut. Selain itu, Bandura (Prawitasari, 2012) mengungkapkan bahwa kekhawatiran dalam membangun relasi pertemanan merupakan ketakutan yang didasari oleh adanya ketidakpercayaan akan kemampuan yang ada pada diri sendiri dalam membangun interaksi pertemanan yang baru.

Kualitas tidur memiliki pengertian sebagai kepuasan yang dirasakan oleh seorang individu terhadap tidurnya, yaitu di mana seseorang tidak merasakan adanya gejala lelah, gelisah, lesu, serta apatis (Wicaksono et al., 2012). Selain itu, seorang individu dengan kualitas tidur yang baik maka akan memiliki waktu tidur yang cukup, tidak tidur larut malam, tidak mengalami gangguan tidur, tidak terbangun di sela-sela waktu tidur, tidak merasa gelisah ataupun cemas, serta dapat bangun tepat waktu (Kline, 2013). Ketika seorang mahasiswa baru mengalami masalah kesulitan tidur, seperti perasaan gelisah, tidak tenang selama tidur, maupun merasa sulit untuk dapat tidur nyenyak maka dapat berakibat pada pola tidur maupun kualitas tidur yang kurang baik (Sari et al., 2022).

Kualitas tidur sendiri diketahui dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti gaya hidup, kondisi fisik, aktivitas, lingkungan, faktor psikologis, dan stres akademik (Sulistiyani, 2012). Beberapa faktor psikologis yang diketahui dapat mempengaruhi kualitas tidur seorang individu seperti persepsi, keyakinan diri, stres, dan kecemasan (Irwan, 2018). Di mana, apabila seorang individu memiliki rasa keyakinan diri yang tinggi maka dapat mendorong individu tersebut untuk merasa rileks serta menekan timbulnya rasa cemas sebelum tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang dimilikinya.

Kualitas tidur yang kurang baik pada seorang mahasiswa baru dapat memberikan beberapa dampak negatif. Berdasarkan aspek psikologis, ketika seseorang memiliki kualitas tidur yang kurang baik maka dapat menyebabkannya lebih rentan mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti stres, kesulitan berkonsentrasi, terganggunya memori, bahkan hingga mengalami penurunan prestasi akademik pada mahasiswa (Pitaloka et al., 2015). Oleh sebab itulah,

penting bagi seorang individu untuk memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik memiliki peranan yang penting dalam regulasi emosi, regulasi metabolisme, konsolidasi memori, kinerja, serta dalam kegiatan pembelajaran (Perry, 2013). Selain itu, kualitas tidur yang baik juga diketahui berperan dalam meningkatkan konsentrasi pada mahasiswa (Pitaloka et al., 2015).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti ingin melihat apakah setiap mahasiswa baru yang akan memasuki dunia perkuliahan mengalami ketidakyakinkan akan kemampuan yang dimilikinya dalam membangun relasi pertemanan. Selain itu, penelitian yang membahas mengenai topik *social self-efficacy* di Indonesia pun masih cenderung sedikit. Terkhususnya, belum ada literatur maupun penelitian yang secara langsung yang mengaitkan antara *social self-efficacy* dengan *sleep quality*. Oleh sebab itulah, peneliti ingin untuk melihat serta mendalami lebih lanjut mengenai hubungan antara kedua variabel, yaitu pada mahasiswa baru (*freshman*) serta melihat urgensi yang ada.

Penelitian yang dilakukan oleh *The Journal of Health and Social Behavior* (2019), menemukan bahwa relasi pertemanan dapat mempengaruhi perilaku tidur seorang individu. Hal ini dikarenakan dukungan sosial yang didapatkan melalui teman sebaya dapat mempengaruhi gaya hidup dan perilaku seseorang, sehingga ketika seorang individu memiliki hubungan pertemanan yang positif maka dapat mendorongnya untuk memiliki pola tidur yang baik. Peneliti juga ingin mengetahui apakah kekhawatiran dalam membangun relasi pertemanan dapat berhubungan secara langsung dengan kualitas tidur pada seorang mahasiswa baru.

Dengan kata lain, peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan antara *social self-efficacy* dengan *sleep quality* pada mahasiswa baru (*freshman*),

khususnya di Jabodetabek. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru terhadap penelitian-penelitian mengenai *social self-efficacy* sehingga juga dapat memberikan inspirasi untuk pengembangan penelitian yang serupa kedepannya. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa baru, khususnya mahasiswa di Indonesia mengenai pentingnya memiliki *social self-efficacy* sehingga memungkinkan mereka untuk dapat melakukan penyesuaian ketika berada dalam lingkungan pertemanan yang baru.

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan antara *social self-efficacy* dengan *sleep quality* pada mahasiswa baru, khususnya di Jabodetabek. Dengan demikian, H0 dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara *social self-efficacy* dengan *sleep quality* pada mahasiswa baru (*freshman*). Sedangkan, H1 dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *social self-efficacy* dengan *sleep quality* pada mahasiswa baru (*freshman*).

