

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Stress Akademik**

##### **2.1.1 Definisi Stress**

Secara umum ada empat pendapat pemikiran utama tentang stres: Orang memandang stres sebagai respons, insentif, hubungan antara pemicu stres dan manusia, dan interaksi antara manusia dan lingkungan. Elemen internal, eksternal, dan eksternal yang berasal dari lingkungan eksternal semuanya dapat berkontribusi terhadap stres, yang digambarkan sebagai depresi atau ketegangan mental yang dihadapi seseorang. Selain itu, stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis seseorang terhadap suatu keadaan baru yang dianggap berbahaya atau menyedihkan.

##### **2.1.2 Faktor Penyebab Stress**

Segala sesuatu yang terjadi pasti mempunyai sebab, termasuk ketegangan yang disebabkan oleh tekanan. Stres dapat dialami seseorang ketika menghadapi berbagai permasalahan dalam hidupnya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa stres disebabkan oleh pemicu stres yang berasal dari berbagai sumber, yaitu:

1. Faktor Internal

faktor internal ini berasal dari dalam diri seseorang individu, yaitu:

- a. Pola pikir

seseorang yang merasa tidak mampu mengendalikan keadaan yang dialaminya akan cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar mahasiswa bisa mengendalikan situasi, maka akan semakin kecil

b. Kepribadian

Seberapa besar stres yang dapat ditangani seorang mahasiswa bergantung pada kepribadiannya. Secara umum, mahasiswa yang optimis mengalami lebih sedikit stres dibandingkan mahasiswa yang pesimis.

c. Keyakinan

Cara mahasiswa memandang dan berpikir tentang diri mereka sendiri adalah cara lain yang mempengaruhi tingkat stres mereka. Penafsiran masyarakat terhadap keadaan disekitarnya sangat dipengaruhi oleh gagasan tersebut. Penilaian yang menurut orang mempunyai kekuatan untuk mempengaruhi strategi yang seiring berjalannya waktu dapat mengakibatkan ketegangan psikologis. Pengaruh keyakinan ini bersumber dari individu.

2. Faktor *eksternal*

Faktor eksternal ini berasal dari luar diri seorang individu, yaitu :

a. Perkuliahan padat

Kurikulum dan sistem pendidikan sudah ditingkatkan, perkuliahan padat dan tugas banyak. Akibatnya, waktu belajar meningkat, dan persaingan menjadi semakin ketat. Selain itu, mahasiswa di tahun terakhir mereka harus mempertimbangkan tesis mereka. Meskipun beberapa faktor ini penting, kita tidak dapat mengabaikan kenyataan bahwa hal ini juga meningkatkan tingkat stres mahasiswa.

b. Tekanan untuk berprestasi

Mahasiswa sering merasa tertekan untuk mencapai tingkat keberhasilan akademik yang tinggi. Tekanan ini bisa datang dari guru, teman sebaya, dan terutama orang tua. Seringkali orang tua secara tidak langsung mengungkapkan

harapan atau memberikan pengobatan untuk membantu anaknya mencapai prestasi tingkat tinggi.

c. Dorongan sosial

Pendidikan kini dipandang sebagai simbol status sosial. Meskipun mereka yang tidak memiliki pendidikan tinggi sering kali mendapat kritik dari rekan-rekan mereka, mereka yang memiliki kemampuan akademis yang kuat akan mampu menarik perhatian masyarakat luas.

Penyebab-penyebab stres yang telah disebutkan sebelumnya tidak secara langsung menyebabkan seseorang mengalami stres. Ketika mental seseorang tidak seimbang, mereka baru mulai merasakan stres. Artinya stres terjadi ketika tekanan dari pemicu stres yang kita hadapi tampaknya melebihi kemampuan kita untuk mengatasinya. Selama kita merasa mampu menahan tekanan (kita menganggap tekanan tersebut kurang dari kapasitas kita), stres tidak serta merta muncul. Namun ketika tekanan meningkat, baik dari pemicu stres yang sama atau dari kombinasi pemicu stres lainnya, kita mulai merasa kewalahan dan stres menjadi nyata. Setiap orang menghadapi masalah dengan cara yang berbeda-beda dan pemicu stres yang menimbulkan stres dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, antara lain:

- d. yaitu pemahaman seseorang tentang cara mengelola stresor dan dampaknya, serta bagaimana stresor mempengaruhi seseorang, kemungkinan besar akan mempengaruhi stres yang dialaminya. Oleh karena itu, efek stres bisa berbeda antara satu individu dengan individu lainnya.
- e. Jumlah *stressor* yaitu jumlah stresor yang dialami seseorang secara bersamaan. Jika masyarakat tidak mau mengakuinya, hal ini dapat menimbulkan perilaku negatif, seperti marah karena hal-hal kecil.

- f. Lama *stressor* yaitu beberapa orang mengalami stres serupa secara teratur. Semakin sering seseorang mengalami hal tersebut, maka semakin besar peluang untuk mengalami kelelahan dalam mengatasinya.
- g. Pengalaman masa lalu, khususnya pengalaman masa lalu seseorang mungkin mempengaruhi cara mereka menangani stres dan tantangan yang datang.
- h. Tahap perkembangan, artinya Setiap orang memiliki ambang pertumbuhan unik, yang pada akhirnya memengaruhi cara mereka bereaksi dan menangani stres (Musradinur, 2016).

### 2.1.3 Jenis-Jenis Stress

Banyak orang yang berspekulasi bahwasanya stress mengacu pada hal yang negatif dan mengakibatkan hal buruk. Pada dasarnya tidak selamanya stress membawa akibat buruk pada setiap individu. Ada juga stress yang membawa dampak positif bagi setiap individu. Menurut (Bunyamin, 2021), stres dapat dibedakan menjadi dua kategori: eustress, yang mempunyai dampak positif, dan distress, yang dapat berdampak negatif.

#### 1. *Distress*

*Distress* adalah bentuk stres parah yang membuat hidup menjadi menantang bagi mereka yang menderitanya. Pekerjaan akademis yang kurang memuaskan, aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan yang lebih menantang, atau pekerjaan yang kurang dihargai dan menghabiskan energi dapat berkontribusi terhadap hal ini. Orang yang mengalami stres mungkin menjadi kurang termotivasi dan kohesif, sehingga meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah kesehatan fisik dan mental.

## 2. *Eustress*

*Eustress* merupakan salah satu jenis stres yang memberikan respon positif, baik, dan konstruktif, sehingga dapat meningkatkan motivasi individu yang mengalaminya. Misalnya seorang pelajar atau mahasiswa yang merespon tekanan, seperti tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu.

### 2.1.4 Gejala Stress

Ketika seseorang sedang stres, pemicu stresnya akan menyebabkan dia menunjukkan gejala atau reaksi. Menurut (Azmy et al., 2017) ada empat jenis gejala atau reaksi stres:

#### 1. Reaksi Fisik

Reaksi fisik biasanya meliputi kelemahan fisik, kesulitan tidur, sakit kepala, atau anggota badan yang terus-menerus tersentak.

#### 2. Reaksi Emosional

Respons emosional ditandai dengan perasaan diabaikan, frustrasi, dan cemas.

#### 3. Reaksi Perilaku atau *behavioral*

Respons perilaku dapat berupa kebohongan untuk mengatasi suatu masalah, pembolosan, atau perilaku bermusuhan.

#### 4. Reaksi Proses Berpikir

Reaksi ini ditandai dengan ketidakmampuan fokus, perfeksionisme, pesimisme, dan kurangnya prioritas dalam hidup.

Keempat reaksi ini dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan akademis dan memiliki hubungan dengan pemicu stres yang mereka alami.

### 2.1.5 Dampak stress

Menurut (Musabiq & Karimah, 2018) dampak stress dapat diklasifikasikan menjadi empat bagian antara lain fisik, kognitif, emosi dan perilaku.

1. Tanda bahwa stres dapat berdampak pada fisik, antara lain:
  - a. Terjadinya gangguan kualitas tidur
  - b. Adanya peningkatan detak jantung
  - c. Terjadi ketegangan otot
  - d. Mengalami pusing
  - e. Nafsu makan berkurang
  - f. Mengalami kelelahan yang berlebihan dan serta mengalami kekurangan energi
2. Tanda bahwa stress berdampak pada aspek kognitif, antara lain:
  - a. Mengalami kebingungan
  - b. Sering lupa
  - c. Mengalami kepanikan berlebih
  - d. Mengalami kekhawatiran
3. Tanda bahwa stress berdampak pada aspek emosional, antara lain:
  - a. Lebih mudah sensitif atau mudah marah
  - b. Mengalami frustrasi
  - c. Serta sering merasa dirinya tidak berdaya
4. Tanda bahwa stress berdampak pada aspek perilaku, antara lain:
  - a. Menurunnya bahkan hilangnya keinginan untuk bersosialisasi
  - b. Selalu ingin menyendiri
  - c. Menghindar dari orang lain  
Timbulnya rasa malas

### 2.1.6 Respon Terhadap Stress

Stres dapat menimbulkan berbagai reaksi, sehingga orang yang mengalami stres berperilaku berbeda dibandingkan mereka yang tidak stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa reaksi-reaksi ini dapat bertindak sebagai indikator stres seseorang dan memungkinkan untuk mengukur tingkat stres yang dialami. Namun, sebagian besar penelitian tentang stres berfokus pada respons psikologis dan fisiologis, meskipun kedua aspek ini saling berinteraksi dan berinteraksi dengan aspek lainnya. Seseorang akan mengeluarkan energi fisik dan mental untuk merespon dan menyesuaikan diri ketika sedang stres. Derajat, lamanya, dan tingkat keparahan paparan terhadap stresor menentukan berapa banyak energi yang dibutuhkan dan seberapa baik mekanisme penanggulangannya bekerja. Ada dua jenis reaksi stres: fisiologis dan psikologis.

#### 1. Respon fisiologis

Respon fisiologis stress yang diidentifikasi oleh penelitian Selye (1976) dalam Potter & Perry (2005) ada dua, yaitu:

##### a. *Local adaption syndrom (LAS)*

*LAS* adalah respon dari jaringan, digunakan untuk menggambarkan bagaimana tubuh bereaksi terhadap stres lokal, seperti reaksi pada bagian tubuh tertentu akibat cedera atau infeksi. Respons ini merupakan upaya tubuh untuk mengatasi stres pada area tertentu, seperti peradangan atau penyembuhan luka.

##### b. *General Adaption syndrom (GAS)*

Reaksi alami tubuh terhadap stres dikenal sebagai *GAS (General Adaptation Syndrome)*, dan itu mempengaruhi banyak sistem tubuh, termasuk sistem saraf endokrin dan otonom. *GAS* terdiri dari tiga fase utama: fluktuasi energi, reaksi

peringatan, dan periode perlawanan. Pada fase alarm, respons sistem saraf simpatik terhadap situasi stres diaktifkan, menghasilkan efek perlindungan yang bersifat anti-inflamasi dan defensif, memungkinkan tubuh untuk beradaptasi dan bertahan jika stres mereda. Namun, jika stresor terus berlangsung atau meningkat, tubuh memasuki fase kelelahan. Kapasitas tubuh untuk bertahan hidup menurun pada saat ini, dan energi yang dibutuhkan untuk melakukan adaptasi telah habis. Kelemahan fisik diakibatkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk bertahan melawan dampak negatif stres. Jika stres berlanjut dalam jangka waktu lama tanpa pemulihan, konsekuensinya bisa sangat serius, hingga mengancam nyawa.

## 2. Respon psikologis

Stres memicu reaksi adaptif dalam tubuh dan pikiran. Reaksi psikologis adaptif positif dan negatif mungkin terjadi. Orang yang berperilaku konstruktif lebih mampu menghadapi kesulitan dan menyelesaikan perselisihan. Di sisi lain, perilaku destruktif dapat mengganggu kepribadian, keterampilan memecahkan masalah, persepsi realitas, dan, dalam keadaan yang sangat menantang, kemampuan seseorang untuk melakukan yang terbaik (Padila *et al.*, 2021).

### 2.1.7 Cara Mengatasi Stress

#### 1. Prinsip Homeostatis.

Stres merupakan suatu keadaan tidak nyaman yang seringkali mempunyai dampak buruk. Oleh karena itu, semua orang berusaha untuk menyelesaikan masalah ini. Hal ini konsisten dengan konsep homeostatis, yang menyatakan bahwa manusia, khususnya, mempunyai sistem untuk mengembalikan tubuh

mereka ke keseimbangan. Ketika terjadi ketidakseimbangan, tubuh secara alami akan berusaha mengembalikan keadaan tersebut ke kondisi seimbang.

Prinsip homeostasis berlaku dalam kehidupan individu karena tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup organisme. Ketidakseimbangan seperti rasa lapar, haus, atau lelah biasanya muncul akibat kebutuhan tubuh yang tidak terpenuhi, sehingga memicu dorongan untuk makan, minum, atau beristirahat. Selain itu, ketegangan, kecemasan, dan rasa sakit mendorong individu untuk mengambil tindakan guna mengatasi gangguan keseimbangan tersebut.

2. Proses *Coping* Proses mengatasi stres ini dikenal sebagai upaya mengatasi atau mengelola stres dewasa. Menurut Bart Smet, coping memiliki 2 tujuan utama, antara lain:

a. *Emotional-focused coping*

Menciptakan reaksi afektif terhadap stres. Pengaturan ini diwujudkan melalui perilaku pribadi, seperti meminum alkohol, menyajikan fakta yang tidak memprihatinkan, dan lain-lain.

b. *Problem-focused coping*.

Sementara itu, penanggulangan yang berfokus pada masalah melibatkan penggunaan teknik atau kemampuan baru untuk menangani stres. Menurut Bart SMET, orang dewasa sering kali menggunakan strategi ini karena orang akan lebih cenderung menggunakannya jika mereka merasa dapat mengubah keadaan. Menurut Maramis, ada berbagai pendekatan yang dapat digunakan untuk memerangi stres, dan pendekatan tersebut secara kasar dapat

dikategorikan menjadi dua kategori: strategi berorientasi tugas dan strategi yang berkonsentrasi pada pertahanan ego atau mekanisme pertahanan ego.

Pendekatan manajemen stres yang berorientasi pada tugas memerlukan upaya untuk memecahkan masalah secara sengaja, praktis, dan logis. Malamis mengatakan bahwa taktik ini dapat dilakukan dengan “menyerang”, “menarik diri”, atau “kompromi”. Sebaliknya, taktik perlindungan ego tidak masuk akal, tidak praktis, dan diterapkan secara tidak sadar (karena tidak benar). Contoh pendekatan kedua ini antara lain fantasi, rasionalisasi, identifikasi, penekanan, regresi, proyeksi, konstruksi reaksi, sublimasi, kompensasi, dan substitusi. Mengembalikan keseimbangan yang terganggu adalah tujuannya (Musradinur, 2016).

### **2.1.8 Tingkat Stress**

Ada tiga tingkat stres yang dibedakan menurut (Mahmud & Uyun, 2016), antara lain:

#### **1. Stress Ringan**

Stres ringan biasanya hanya berlangsung dalam waktu singkat, beberapa menit hingga beberapa jam. Stres ringan adalah respons alami yang sering dialami individu saat menghadapi situasi tertentu, seperti terlambat bangun, menerima kritik, atau menghadapi tantangan. Stres ringan ini tidak berbahaya dan umumnya tidak menyebabkan penyakit, terutama jika dikelola dengan baik.

#### **2. Stress Sedang**

Secara umum, dibandingkan dengan stres ringan, stres sedang berlangsung lebih lama. biasanya berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari. Indera

penglihatan, pendengaran, dan perhatian seseorang meningkat selama periode ini, dan tingkat ketegangannya meningkat di atas biasanya.

### 3. Stress Berat

Suatu bentuk ketegangan terus-menerus ini disebut sebagai stres berat dan dapat berlangsung selama beberapa bulan hingga bertahun-tahun. Kemungkinan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental meningkat seiring dengan semakin banyaknya orang yang menghadapi keadaan stres, kecemasan atau depresi.

#### 2.1.9 Alat Ukur Stress

Istilah "alat ukur stres" mengacu pada pemeriksaan tingkat stres seseorang, yang dapat dinilai dengan menggunakan sistem penilaian yang dikembangkan oleh peserta penelitian. Tingkat stres sering diukur dengan menggunakan berbagai survei, yaitu:

##### 1. *Perceived stress scale (PSS)*

Menurut (Handayani *et al.*, 2020) Skala stres yang dirasakan (PSS-10) adalah kuesioner yang dilaporkan sendiri dalam sepuluh pertanyaan, dan kamu bisa mengevaluasi tingkat stres dalam penelitian Anda beberapa bulan yang lalu. Estimasi PSS didapatkan dengan mengolah (0 = 4, 1 = 3, 2, 3 = 1, 4 = 0), Tambahkan jawaban, evaluasi setiap pertanyaan (Olpin & Hesson, 2009). Pertanyaan Skala Stres yang Dirasakan menanyakan tentang pikiran dan perasaan kamu selama sebulan sebelumnya. Kamu diminta membulatkan jawaban Anda ke bilangan bulat terdekat untuk menunjukkan seberapa sering Anda merasakan atau memikirkan perasaan atau pikiran tersebut.

a. Tidak pernah diberi skor 0

- b. Hampir tidak pernah diberi skor 1
- c. Kadang-kadang diberi skor 2
- d. Sering skor 3
- e. Sangat sering diberi skor 4

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut:

- a. Stres ringan (total skor 1-14)
- b. Stres sedang (total skor 15-25)
- c. Stres berat (total skor >26)

### 2. *Zung self-rating anxiety scale (ZSAS)*

William W.C. Tsung menciptakan (ZSAS), sebuah alat untuk mengukur kecemasan. Gejala kecemasan Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-II) menjadi dasar pengembangan instrumen Zung. Seluruhnya ada dua puluh pertanyaan, dengan peringkat 1–4 (1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = kadang-kadang, 4 = hampir selalu), disertakan. Lima belas pertanyaan dimaksudkan untuk membuat orang merasa lebih cemas, dan lima pertanyaan dimaksudkan untuk mengurangi rasa cemas mereka (Dian *et al.*, 2022).

### 3. *Depression anxiety stress scale (DASS)*

Salah satu instrumen penilaian yang populer adalah Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres (DASS). Skala laporan diri yang disebut DASS untuk mengukur keadaan emosi negatif seseorang, khususnya stres, kecemasan, dan depresi. Terdapat empat puluh dua poin penilaian yang dipergunakan. Terdapat 14 poin terkait dengan gejala depresi, 14 poin terkait dengan perasaan cemas, dan 14

item terkait dengan gejala stres. Mengisi nilai (0: tidak terjadi, 1: jarang terjadi, 2: terjadi sesekali, dan 3: sering terjadi) adalah cara mengukur harga diri. Pembobotan item DASS ditentukan oleh konsensus beberapa psikolog yang menilai jenis gangguan apa (stres, kecemasan, atau depresi) yang dipengaruhi oleh masalah tertentu (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020).

## **2.2 Konsep Dasar Kualitas Tidur**

### **2.2.1 Definisi Tidur**

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi seluruh orang, hal ini dibuktikan dengan tidak adanya periode kesadaran yang teratur dan konsisten. Kita dapat tetap sehat dan menjaga kesehatan mental dan fisik dengan cukup tidur. Tubuh menggunakan tidur sebagai semacam pertahanan untuk mencegah dampak buruk dari kurang tidur, yang dapat menyebabkan hilangnya kesehatan secara total (Wicaksono *et al.*, 2024).

### **2.2.2 Fungsi Tidur**

Fungsi utama sangat penting untuk meregenerasi kembali sel-sel yang ada dalam organ tubuh REM dan NREM dua tahapan tidur utama, memiliki proses yang berbeda. Penciptaan makromolekul seperti asam ribonukleat (RNA) dan aktivitas anabolik terjadi selama tahap NREM, yang membantu pemulihan tubuh. Sebaliknya, tahap REM berkontribusi pada pengembangan koneksi baru dalam sistem neuroendokrin otak dan korteks serebral.

### **2.2.3 Fisiologi Tidur**

Secara fisiologis, kurang tidur disebabkan oleh disfungsi *RAS (Reticular Activating System)* dan noradrenalin dalam tubuh sehingga menyebabkan disfungsi

sistem otak. Proses tidur juga dipengaruhi oleh respon yang ditimbulkan oleh sistem saraf otonom parasimpatis, terutama aktivitas rapheole. Ini dapat menyebabkan terjadinya perubahan pengaturan aktivitas sistem otonom (Sunaringtyas *et al.*, 2018).

#### 2.2.4 Jenis-Jenis Tidur

Secara garis besar, dalam buku (Ilmu Kedokteran Jiwa *et al.*, n.d.) ada dua jenis tidur, anatar lain:

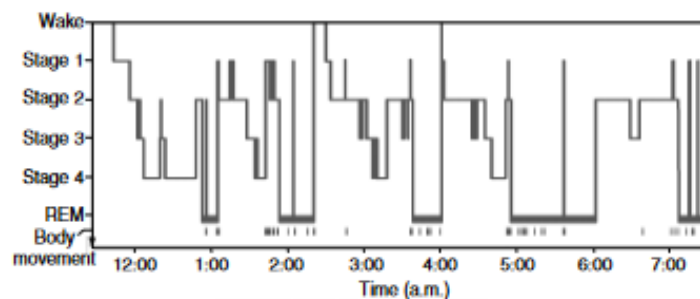
1. Fase *rapid eye movement* (REM) disebut juga *active sleep*.

REM adalah tahap tidur yang ditandai dengan gelombang otak. Saat tidur REM, sistem kolinergik memainkan peran kunci dan dapat dipengaruhi dengan meningkatkan aktivitasnya dengan agonis reseptor atau menghambatnya dengan antikolinergik. Fase rem (fase R) ditandai dengan beberapa ciri seperti atonia otot (kelumpuhan otot sementara), aktivasi korteks, pengeboran EEG dengan tegangan rendah dan pergerakan mata yang cepat. Fase penghambatan meliputi komponen dua sistem saraf yaitu parasimpatis dan simpatis. Gejala termasuk kontraksi otot rangka, peningkatan denyut jantung, variasi variabilitas pelebaran pupil, dan peningkatan laju pernapasan adalah indikasi dari hal ini. Korteks retikuler sel kecil, kumpulan neuron lokus coeruleus, menghambat neuron motorik alfa, mengakibatkan atonia otot selama pengereman. Dua puluh hingga dua puluh lima persen dari keseluruhan durasi tidur seseorang dihabiskan dalam tidur REM.

2. Fase *nonrapid eye movement* (NREM) disebut juga *quiet sleep*.

NREM adalah keadaan aktif yang terjadi melalui osilasi antara talamus dan korteks. Kumparan tidur memiliki 3 mekanisme getaran lambat utama,

termasuk getaran delta. Hiperpolarisasi GABAergic pada inti retikulotalamik menyebabkan spindle tidur, suatu bentuk fitur tidur NREM. Hiperpolarisasi ini berdampak pada pertumbuhan neuron kortikotalamik. Proyek CorticoTalamus, misalnya, kembali sinkron. Delta dengan ombak dihasilkan oleh interaksi Sementara osilasi kortikal yang lambat berada di jaringan neokortikal melalui siklus hiperpolarisasi dan depolarisasi, osilasi berasal dari talamus retikuler dan korteks piramidal. Sekitar 75–80% dari seluruh waktu yang dihabiskan untuk tidur adalah tidur non-REM.



**Gambar 2. 1** Perkembangan keadaan tidur dalam satu malam pada dewasa muda.  
SUMBER: Carskadon dan Dement (2005)

### 2.2.5 Fase-Fase Tidur

Pada manusia, dalam jurnal (Arifin et al., n.d.) ada lima fase tidur, antara lain:

#### 1. Tahapan terjaga

Dikenal sebagai fase nol, dibedakan dalam keadaan diam, mata terpejam, tonus otot tinggi, gerakan mata minimal, dan alfa khas (8–13 Hz) yang mendominasi keseluruhan rekaman. Biasanya, suasana hati ini berlangsung antara beberapa hingga beberapa menit.

#### 2. Fase 1

Di antara fase "bangun" dan "tidur", tahap ini—juga dikenal sebagai "sensasi senja"—terjadi. Gelombang alfa berkurang selama fase ini, sedangkan

gelombang theta (4–7 Hz) meningkat yang sering disebut frekuensi campuran tegangan rendah (LVM). Pada EOG, gerakan rotasi (R) lebih lambat dan EMG mungkin berkurang dibandingkan dengan berkedip dan tidur REM. Pada individu normal, tahap pertama hanya berlangsung sebentar sebelum berlanjut ke tahap berikutnya, beberapa menit hingga akhir jam.

3. Fase 2

Kompleks K muncul pada gelombang EEG, spindel tidur (S), atau gelombang delta (hingga 20%) selama periode ini. Kedipan mata dan REM atau R sama sekali tidak ada pada elektrokulogram. Dibandingkan fase 1, potensi EMG lebih rendah. Fase 2 berlangsung 20 hingga 40 menit, tergantung individunya, dan relatif lebih lama dibandingkan fase 1.

4. Fase 3

Terdapat lebih banyak gelombang delta (hingga 50%) pada tahap ini, namun karakteristik lainnya sama seperti pada tahap 2. Mereka yang lebih tua akan merasakan tahap ini lebih panjang, sedangkan mereka yang lebih muda akan merasakannya lebih pendek. Pada muda dewasa, fase 3 diikuti fase 4 hingga 10 menit kemudian.

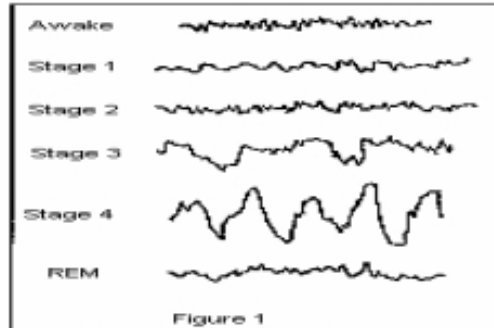
5. Fase 4

Gelombang EEG pada fase ini didefinisikan sebagai gelombang delta (50% gelombang delta), namun contoh lain mirip dengan fase 2. Fase keempat ini sangat lama, berlangsung sekitar 30 menit.

6. Fase *REM*

Seperti pada fase 1, gambar EEG didominasi oleh gambar LVM daripada gambar delta, namun pada fase 3 EOG menunjukkan pergerakan mata (EM)

dan gambar EMG sama dengan fase tiga yang biasa disebut dengan tidur cepat. Biasanya berlangsung selama 10 hingga 15 menit.



**Gambar 2. 2** Gambaran polisomnogram fase tidur

### 2.2.6 Definisi Kualitas Tidur

Tujuh elemen yang menentukan baik atau buruknya tidur seseorang: kualitas tidur subjektif, kegelisahan saat tidur, tingkat stres, lama tidur, rutinitas tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan malfungsi sepanjang hari selama sebulan sebelumnya. Kualitas tidur berkaitan dengan seberapa puas seseorang terhadap tidurnya. Jika Anda tidak menunjukkan gejala kurang tidur, tidak sulit tidur, dan tidur antara tujuh hingga delapan jam setiap malam, kualitas tidur Anda tergolong baik. Jika Anda tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidur Anda nyenyak, kualitas tidur Anda tergolong baik. tidak terganggu. Kurangnya kualitas tidur dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti:

- a. Mudah merasa lelah
- b. Mudah terangsang atau gelisah
- c. Kehitaman di sekitar mata
- d. Kelopak mata bengkak
- e. Konjungtiva terlihat kemerahan
- f. Mata terlihat cekung

- g. Mengalami kantuk yang berlebihan
- h. Sulit fokus
- i. Mengalami keletihan saat beraktifitas
- j. Sering mengalami sakit kepala
- k. Sering merasa tidak enak badan
- l. Malas
- m. Mengalami penurunan daya ingat
- n. Sering mengalami kebingungan
- o. Kemampuan mengambil keputusan menurun (Yunita *et al.*, 2023).

### **2.2.7 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur**

Menurut (Nugraha *et al.*, 2023). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, diantaranya:

#### **1. Faktor Lingkungan**

Tempat Tinggal Mahasiswa mempengaruhi kualitas tidurnya. Lingkungan belajar menjadi semakin menantang bagi mahasiswa. Selain itu, Mahasiswa cenderung aktif berpartisipasi dan menikmati aktivitas seperti bermain Lulut Malam, yang juga mempengaruhi rentang waktu mereka.

#### **2. Aktivitas fisik**

Tubuh memerlukan lebih banyak istirahat agar menjaga keseimbangan energi setelah melakukan aktivitas fisik berlebihan, yang dapat menyebabkan kelelahan dan kualitas tidur yang buruk. Seseorang cenderung tertidur lebih cepat setelah melakukan aktivitas yang menguras energi karena tubuh yang lelah mengalami masa tidur gelombang lambat lebih cepat.

### 3. Tingkat stress

Tingkat stres mahasiswa seringkali disebabkan oleh kombinasi antara beban kuliah yang sangat berat dan keharusan untuk selalu menyelesaikan tugas akhir dan makalah tepat waktu dalam jangka waktu yang terbatas.

### 4. Penggunaan *gadget*

*Gadget* yang populer dengan sebutan telepon seluler terkadang bisa membuat seseorang tergoda untuk terus menggunakannya hingga larut malam, padahal sebenarnya seseorang membutuhkan waktu istirahat yang cukup, tidak hanya secara fisik namun juga mental. Penelitian menunjukkan bahwa ponsel yang selalu menyala juga dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa.

#### **2.2.8 Metode Pengukuran Kualitas Tidur**

Karakteristik kualitas tidur merupakan hal rumit yang mencakup komponen kuantitatif seperti durasi tidur dan latensi tidur. Sifat subjektif dari kualitas tidur membuat sulit untuk mendefinisikan dan mengukur secara objektif. Pada tahun 1988, Buysse mengembangkan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) untuk memberikan ukuran standar kepada dokter dan pasien untuk meningkatkan kualitas tidur (Sukmawati & Putra, 2019).

Kuesioner PSQI yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur terdiri dari tujuh item evaluasi: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, waktu tidur sebenarnya di tempat tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan masalah konsentrasi di siang hari. Kuesioner ini digunakan untuk menilai kualitas tidur berbagai kelompok demografi di berbagai negara (Sukmawati & Putra, 2019).

## **2.3 Konsep Dasar Mahasiswa Tingkat Akhir**

### **2.3.1 Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa yaitu mereka yang bersekolah di perguruan tinggi dan mempunyai tugas dan kewajiban yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa lainnya. Mereka juga dapat dipandang sebagai mereka yang terdaftar di universitas, memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, kemampuan berpikir kritis, dan kemampuan bertindak cepat dan tepat.

### **2.3.2 Mahasiswa Tingkat Akhir**

Mahasiswa yang telah menyelesaikan tahun terakhir kuliahnya. Biasanya semester enam, tujuh, atau setelahnya memenuhi syarat untuk mengikuti mata kuliah Kuliah Kerja Nyata (KKN). Selain itu, tergantung pada program gelar yang mereka ikuti, mereka mulai mengambil kursus untuk tugas akhir (TA) atau tesis sebagai bagian dari persyaratan kelulusan untuk mendapatkan diploma atau gelar sarjana.

### **2.3.3 Karakteristik Mahasiswa**

Di Indonesia, usia mahasiswa umumnya berkisar antara 18 hingga 25 tahun. Usia ini menandai perubahan dari tahap perkembangan remaja ke tahap dewasa awal. Siswa banyak menjalani pemeriksaan diri pada masa perkembangan ini untuk menemukan siapa dirinya sebenarnya.. Mereka mencoba untuk menjalin pergaulan atau relasi yang lebih luas, membina hubungan yang lebih kuat dengan banyak orang, dan mengambil tanggung jawab sosial (Hayani & Wulandari, 2017).

Hurlock (1980) dalam jurnal (Hulukati & Djibran, 2018). mengidentifikasi 10 ciri penting masa dewasa awal, yaitu:

1. Tahun-tahun awal dewasa merupakan masa transisi.
2. Tahun tahun awal masa dewasa adalah masa produktivitas.
3. Tahun-tahun awal kedewasaan mungkin menyusahkan.
4. Fase isolasi emosional pada masa dewasa awal
5. Masa dewasa awal pada fase isolasi sosial.
6. Tahun-tahun kedewasaan adalah masa pertanggung jawaban.
7. Ketergantungan merupakan ciri masa dewasa awal.
8. Masa dewasa awal sebagai masa berkembangnya prinsip-prinsip moral.
9. Tahun-tahun awal masa dewasa merupakan masa penyesuaian.
10. Tahap kreatif masa dewasa awal. Setelah dewasa, kreativitas seseorang ditentukan oleh bakat, minat, potensi, dan peluangnya.

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tanggung jawab dan kesulitan seiring bertambahnya usia, yang dapat menyebabkan stres. Perubahan dalam aspek fungsi fisik, psikologis, dan sosial dari kepribadian adalah sumber utama dari tuntutan ini. Mahasiswa diharapkan memikul tanggung jawab yang semakin besar seiring dengan meningkatnya derajat pendidikannya.

#### **2.4 Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur**

Secara umum salah satu masalah yang kerap ditemui pada mahasiswa adalah tingkat stress. Stress adalah kondisi atau situasi yang terjadi ketika mahasiswa mendapatkan tekanan dan tuntutan. Namun tidak mampu mengatasi berbagai tuntutan dan menganggapnya sebagai pemicu stres (Keperawatan Profesional *et al.*, 2023).

(Noveni *et al.*, 2022) menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap masalah akademik, baik fisiologis maupun kognitif, berkontribusi terhadap stres dalam

masalah akademik. Tentu saja itu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya lingkungan akademik yang penuh tekanan dan tuntutan yang tinggi terhadap mahasiswa mengakibatkan berbagai tantangan, termasuk tingkat stress, sehingga memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, salah satunya adalah minimnya kualitas tidur. salah satu dampak yang tinggi dari tingkat stress ialah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berimplikasi serius pada kesejahteraan mahasiswa, termasuk kesehatan mental, kognitif, dan fisik.

