

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan kehidupan modern saat ini ditandai dengan meningkatnya tuntutan dalam berbagai aspek kehidupan, baik akademik, sosial, maupun ekonomi. Perubahan tersebut berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis yang dialami individu, terutama pada kelompok usia produktif seperti mahasiswa. Mahasiswa berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan kemandirian, penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, serta tanggung jawab akademik yang semakin kompleks (Anderson et al., 2024).

Mahasiswa rantau merupakan kelompok yang memiliki tantangan adaptasi lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru, tekanan akademik, dinamika ekonomi, serta kebutuhan emosional untuk tetap bertahan dalam situasi jauh dari dukungan keluarga (Pui & Kurniawati, 2024). Beban-beban tersebut sering kali memunculkan stres yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, salah satunya kualitas tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh, termasuk fungsi kognitif, emosional, dan fisik. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang cukup, tidur yang nyenyak, serta perasaan segar saat bangun. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, penurunan daya tahan

tubuh, serta gangguan emosional seperti kecemasan dan iritabilitas (Kurnia et al., 2024).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah stres. Secara psikologis, stres merupakan respons individu terhadap tekanan atau tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan adaptasi dirinya (Valencia-Florez et al., 2023). Stres tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan tuntutan akademik, tetapi juga faktor internal seperti persepsi individu terhadap masalah yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa, stres sering kali muncul akibat beban tugas, tekanan akademik, masalah keuangan, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis individu (Mufatihah et al., 2025).

Hubungan antara stres dan kualitas tidur telah lama dibuktikan dalam berbagai kajian psikologi kesehatan, seperti pada penelitian Alwhaibi & Aloola (2023), Septian (2024), serta Babo (2021). Aktivasi stres memicu peningkatan hormon kortisol serta respons *fight or flight* yang menyebabkan tubuh sulit memasuki fase relaksasi untuk memulai tidur. Pandangan ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984), mengenai stres sebagai reaksi individu ketika tuntutan lingkungan dianggap melebihi kemampuan kopingnya. Ketika stres meningkat, kemampuan tubuh untuk menjaga homeostasis tidur menurun, sehingga kualitas tidur menjadi tidak optimal. Dengan demikian, terdapat landasan teoretik yang kuat bahwa stres berpotensi mengganggu kualitas tidur.

Namun, antara teori dan kenyataan sering ditemukan kesenjangan, khususnya dalam konteks mahasiswa rantau. Meski sebagian mahasiswa mampu mengelola stres dengan baik, banyak lainnya yang justru mengalami penurunan kualitas tidur akibat tekanan akademik maupun persoalan emosional (Gunawan et al., 2026). Kondisi mahasiswa rantau biasanya lebih kompleks karena mereka hidup jauh dari keluarga dan tidak memiliki dukungan emosional langsung. Jarak fisik dari keluarga dapat memperburuk perasaan kesepian, kecemasan, dan tekanan mental yang pada akhirnya berdampak pada pola tidur (Ardi et al., 2025). Hal ini relevan untuk dikaji dalam komunitas tertentu, seperti Komunitas Sang Musafir, yang merupakan kelompok mahasiswa rantau dengan latar belakang sosial dan budaya yang beragam.

Berbagai penelitian telah menegaskan hubungan antara stres dan kualitas tidur. Penelitian Clariska et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa rantau yang memiliki kualitas tidur buruk diakibatkan stress menunjukkan presentase sebesar 83,1%. Temuan ini diperkuat oleh Xian et al. (2022), yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan besar dalam menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, sehingga mahasiswa yang jauh dari keluarga berisiko mengalami gangguan tidur lebih tinggi. Penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhir yang dipublikasikan oleh Nurhidayah et al. (2024) juga menemukan pola serupa, yaitu terdapat korelasi signifikan antara stres tinggi dan penurunan kualitas tidur.

Penelitian Pangajow & Pitoy (2025) juga menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan faktor dominan yang menyebabkan penurunan kualitas tidur

mahasiswa rantau. Selanjutnya, studi Gopika et al. (2025) mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan kualitas tidur berdasarkan hasil survei mahasiswa. Sementara, penelitian terbaru oleh Maisa et al. (2021) mengungkapkan bahwa stres akademik menjadi prediktor utama penurunan kualitas tidur pada mahasiswa dari berbagai latar belakang perguruan tinggi.

Meskipun pada beberapa penelitian terdahulu yang telah dipaparkan sebelumnya mendukung hubungan antara stres dan kualitas tidur, namun masih terdapat beberapa kesenjangan yang belum banyak dikaji secara khusus. Pertama, sebagian besar penelitian hanya memfokuskan diri pada mahasiswa umum tanpa mengkhususkan mahasiswa yang merantau jauh dari keluarga. Kedua, penelitian mengenai komunitas mahasiswa rantau dengan struktur sosial tertentu, seperti Komunitas Sang Musafir, masih sangat terbatas. Padahal, kelompok ini memiliki dinamika sosial yang berbeda, termasuk pola interaksi, dukungan sosial, serta cara mengelola stres yang unik. Ketiga, belum banyak penelitian yang menggabungkan faktor stres akademik, stres emosional karena jauh dari keluarga, serta hubungan keduanya dengan kualitas tidur dalam satu kajian komprehensif. Keempat, penelitian dalam 7 tahun terakhir lebih menyoroti stres akademik, namun sedikit yang meneliti secara spesifik kelompok mahasiswa rantau dengan konteks komunitas.

Kesenjangan praktis juga terlihat dari meningkatnya keluhan gangguan tidur di kalangan mahasiswa rantau, seperti sulit tidur, sering terbangun, mimpi buruk, atau merasa lelah meski telah tidur cukup. Hal ini menunjukkan bahwa masalah

tersebut tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga memiliki dampak nyata dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa rantau. Kondisi ini penting untuk diteliti lebih lanjut agar dapat memberikan gambaran empiris terkait bagaimana stres mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga, khususnya di lingkungan Komunitas Sang Musafir.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilakukan. Selain memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan stres dan kualitas tidur pada mahasiswa rantau, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program pendampingan, konseling, serta penguatan dukungan sosial bagi mahasiswa rantau. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi fondasi kuat dalam mengembangkan strategi pencegahan serta intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara teoretik, penelitian ini memperkaya literatur mengenai kesehatan mental mahasiswa rantau, sementara secara praktis, penelitian ini dapat menjadi rujukan penting bagi komunitas, lembaga pendidikan, dan pihak terkait dalam memahami kebutuhan mahasiswa yang hidup jauh dari keluarga.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka diperlukan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk membahas kembali dan menguji teori dengan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau yang Jauh dari Keluarga di Komunitas Sang Musafir”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga di Komunitas Sang Musafir?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga di Komunitas Sang Musafir.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dilakukannya penelitian ini diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui stres pada mahasiswa rantau yang tergabung dalam Komunitas Sang Musafir.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa rantau yang tergabung dalam Komunitas Sang Musafir.
- c. Untuk menganalisis hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga di Komunitas Sang Musafir.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi kepada beberapa pihak, sehingga manfaat penelitian ini dideskripsikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya kajian ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi kesehatan dan perilaku mahasiswa rantau, terutama yang berkaitan dengan hubungan antara stres dan kualitas tidur. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang memiliki topik serupa serta memperkuat teori-teori yang berkaitan dengan stres dan kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu:

a. Bagi Mahasiswa Rantau

Memberikan informasi dan pemahaman mengenai hubungan antara stres dan kualitas tidur, sehingga mahasiswa dapat lebih sadar akan pentingnya pengelolaan stres untuk menjaga kualitas tidur yang baik.

b. Bagi Komunitas Sang Musafir

Sebagai bahan masukan dalam merancang kegiatan atau program yang dapat membantu anggota komunitas dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur, seperti kegiatan sharing, konseling, atau kegiatan relaksasi.

c. Bagi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa rantau, khususnya terkait stres dan pola tidur yang dapat mempengaruhi proses belajar.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi referensi dan bahan pembandingan untuk penelitian berikutnya yang membahas variabel stres dan kualitas tidur maupun variabel lain yang relevan pada mahasiswa rantau.

