

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa Tingkat Akhir

1. Definisi

Mahasiswa tingkat akhir adalah individu yang sedang menempuh tahap akhir pendidikan di perguruan tinggi, umumnya berada pada semester tujuh atau delapan dalam program sarjana. Pada fase ini, mahasiswa biasanya sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, menjalani program praktik lapangan, serta menghadapi berbagai persiapan untuk kelulusan. Mahasiswa tingkat akhir cenderung menghadapi beban akademik dan psikologis yang lebih tinggi akibat tuntutan penyelesaian studi, perencanaan karier, serta tekanan dari lingkungan internal maupun

2. Ciri-ciri.

Mahasiswa tingkat akhir memiliki sejumlah karakteristik yang membedakannya dari mahasiswa pada tahap awal atau menengah dalam pendidikan tinggi. Ciri-ciri tersebut dapat dilihat dari aspek akademik, psikologis, dan perilaku sehari-hari, antara lain:

- a. Sedang Menyusun Skripsi atau Tugas Akhir Mahasiswa tingkat akhir biasanya fokus pada penyusunan skripsi, laporan penelitian, atau
- b. tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Proses ini memerlukan waktu, konsentrasi, serta bimbingan dari dosen pembimbing.
- c. Mengambil Sedikit Mata Kuliah Pada semester akhir, jumlah mata kuliah yang diambil cenderung berkurang karena sebagian besar beban studi telah diselesaikan pada semester sebelumnya.
- d. Mengikuti Praktik Kerja Lapangan atau Magang Banyak program studi mensyaratkan pelaksanaan kerja praktik, magang, atau program profesi sebagai bagian dari kurikulum akhir, sehingga mahasiswa tingkat akhir sering terlibat dalam kegiatan di luar kampus.
- e. Menghadapi Tekanan Akademik yang Tinggi Mahasiswa tingkat akhir umumnya mengalami stres akibat beban penyelesaian studi, tenggat waktu skripsi, revisi, dan persiapan menghadapi sidang akhir.

- f. Memikirkan Rencana Karier atau Pendidikan Lanjutan Mahasiswa tingkat akhir mulai merancang masa depan, seperti mencari pekerjaan, melanjutkan studi ke jenjang pascasarjana, atau mengikuti pelatihan profesi.
- g. Memiliki Tingkat Kehadiran di Kampus yang Berkurang Karena sebagian besar kegiatan akademik bersifat mandiri (penelitian atau magang), mahasiswa tingkat akhir sering kali jarang terlihat di lingkungan kampus secara rutin.
- h. Lebih Mandiri dan Terfokus Mereka umumnya lebih mandiri dalam mengatur jadwal belajar dan lebih terfokus pada tujuan akhir studinya, yaitu kelulusan.

3. Permasalahan

Pada jenjang akhir studi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai beban akademik yang cukup berat, termasuk volume tugas yang tinggi serta ekspektasi baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Beragam tekanan tersebut meningkatkan kerentanan mahasiswa tingkat akhir terhadap stress (Cahyani & Tasalim, 2024). Banyak mahasiswa melaporkan mengalami gangguan dalam pola tidurnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari *Cosmos Institute of Mental Health and Behavioral Sciences (CIMBS)*, yang mencatat bahwa sekitar 34% dari mahasiswa perempuan dan 15,7% dari keseluruhan populasi mahasiswa memiliki kualitas tidur yang rendah. Pemenuhan kebutuhan tidur sangat penting bagi keberfungsian fisik dan mental seseorang. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh kedalaman tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun di malam hari, serta persepsi subjektif mengenai kepuasan selama tidur. Tidur yang tidak optimal dapat menimbulkan gangguan fisiologis dan psikologis, termasuk penurunan energi untuk menjalani aktivitas harian, kelelahan, lemahnya kondisi fisik, berkurangnya daya tahan tubuh, dan ketidakstabilan dalam tanda-tanda vital tubuh (Aini, Galih Yudanari & Apriyatmoko, 2023).

4. Penelitian Terdahulu

Menurut Rizqon, Musafri dan Ma'arifatul Umroh mahasiswa yang tengah menjalani proses penyusunan skripsi sering kali menghadapi tekanan emosional seperti rasa cemas, ketidakmampuan dalam mengendalikan situasi, sikap pesimis, serta perasaan bersalah, khususnya ketika hasil yang dicapai tidak memenuhi ekspektasi dosen pembimbing. Berbeda dengan tugas-tugas akademik sebelumnya yang biasanya memiliki petunjuk teknis yang jelas dan bersifat terbimbing, skripsi merupakan proses yang menuntut tanggung jawab penuh dari mahasiswa secara mandiri. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa dituntut untuk memiliki resiliensi yang memadai guna mampu menghadapi dan menyelesaikan tantangan yang muncul sepanjang proses penyusunan skripsi. Resiliensi dipahami sebagai kapasitas individu dalam mengelola tekanan, menanggapi situasi yang tidak menyenangkan secara positif, dan menjadikan pengalaman tersebut sebagai pijakan untuk memperkuat diri, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan dinamika, hambatan, serta kekecewaan yang muncul selama perjalanan mengalami tekanan psikologis yang signifikan selama proses penyusunan skripsi, terutama ketika dihadapkan pada berbagai hambatan teknis dan administratif. Kesulitan-kesulitan yang sering dilaporkan meliputi frekuensi revisi yang tinggi, kesulitan dalam menemukan literatur yang relevan, keterlambatan dalam menerima masukan dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu dalam pelaksanaan penelitian, serta keterbatasan akses terhadap dosen pembimbing yang memiliki jadwal padat. Kondisi ini dapat memicu stres akademik yang, apabila tidak ditangani dengan baik, berpotensi menimbulkan berbagai gangguan psikologis. Beberapa dampak yang mungkin timbul antara lain meningkatnya kecemasan, timbulnya gejala depresi, gangguan pola tidur, menurunnya kualitas dan produktivitas akademik, serta kecenderungan untuk melakukan perilaku menyimpang seperti konsumsi alkohol dan penyalahgunaan zat. Dalam kasus yang lebih parah, stres kronis juga dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup, hilangnya rasa percaya diri, serta peningkatan risiko terhadap gangguan kejiwaan serius hingga munculnya pikiran atau tindakan bunuh diri (Aulia & Panjaitan, 2019).

B. Kualitas Tidur

1. Definisi

Tidur merupakan salah satu aspek penting dalam ritme biologis tubuh yang berfungsi untuk memulihkan energi dan menjaga stamina. Secara umum, kebutuhan tidur manusia berkisar antara 6 hingga 8 jam per hari. Namun, yang tidak kalah penting untuk diperhatikan adalah kualitas tidur, bukan hanya durasinya (Riyadi, 2021). Gangguan tidur merupakan kondisi yang cukup prevalen di masyarakat, namun sering kali luput dari perhatian dalam proses evaluasi medis yang komprehensif. Apabila tidak teridentifikasi dan ditangani secara optimal, gangguan ini berpotensi menjadi faktor yang memperburuk atau bahkan memicu munculnya gangguan kesehatan fisik maupun psikis. Berdasarkan laporan *National Heart, Lung, and Blood Institute* dari *United States Department of Health and Human Services* pada tahun 2009, kurangnya durasi tidur atau menurunnya kualitas tidur secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi, penyakit kardiovaskular, serta berbagai gangguan medis lainnya (Riyadi, 2021).

2. Alat Ukur

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Buysse pada tahun 1988 dengan tujuan menyediakan indeks yang terstandarisasi dan mudah digunakan oleh tenaga kesehatan maupun pasien dalam menilai kualitas tidur. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* disajikan oleh peneliti melalui pendekatan wawancara. Instrumen ini terdiri atas 19 item pertanyaan, yang mencakup 4 pertanyaan terbuka dan 15 pertanyaan dengan skala ordinal. Pertanyaan nomor 5a hingga 5i menggunakan skala frekuensi, yaitu: tidak pernah, satu kali seminggu, dua kali seminggu, dan tiga kali atau lebih dalam seminggu. Sementara itu, pertanyaan nomor 6 hingga 9 menggunakan skala ordinal dengan jenis respons yang bervariasi (Made et al., 2019).

Keseluruhan item tersebut dirancang untuk mengukur tujuh komponen utama, yaitu:

- a. Kualitas tidur subjektif yang diperoleh dari skor pertanyaan nomor 6
- b. Latensi tidur yang dihitung dari penjumlahan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a
- c. Durasi tidur berdasarkan pertanyaan nomor 4
- d. Efisiensi tidur yang dinilai dari pertanyaan nomor 1, 3, dan 4
- e. Gangguan tidur berdasarkan pertanyaan nomor 5b hingga 5j
- f. Penggunaan obat tidur yang diukur melalui pertanyaan nomor 7
- g. Gangguan fungsi siang hari berdasarkan skor pertanyaan nomor 8 dan 9.

3. Parameter

Parameter Kualitas tidur merupakan suatu konsep yang kompleks, terdiri dari aspek kuantitatif seperti lama tidur dan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi), serta aspek kualitatif yang bersifat individual dan dapat berbeda pada setiap orang. Meskipun dapat dievaluasi secara klinis, kualitas tidur mengandung unsur subjektivitas yang tinggi, sehingga menyulitkan proses pendefinisian dan pengukurannya secara objektif (Made et al., 2019).

4. Jenis-jenis

- a. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan berdasarkan kelompok usia, serta kualitas tidur yang nyenyak tanpa gangguan selama periode tidur (Roshifanni, 2017)
- b. Kualitas tidur sedang kondisi tidur yang tidak sepenuhnya optimal, namun juga tidak tergolong buruk. Individu dengan kualitas tidur sedang mungkin mengalami beberapa gangguan tidur ringan, seperti kesulitan tidur dalam waktu singkat, bangun sekali atau dua kali di malam hari, atau merasa kurang segar saat bangun tidur. Meskipun gangguan tersebut tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur ini belum mencapai tingkat ideal dan dapat berisiko menurunkan kebugaran fisik maupun konsentrasi jika berlanjut dalam jangka panjang (Fatkhur Rahman, Handayani & Sholehah, 2019).
- c. Kualitas tidur yang buruk mencakup waktu tidur yang tidak mencukupi menurut kebutuhan usia, kebiasaan tidur larut malam dan bangun terlalu pagi, serta kualitas tidur yang buruk akibat sering terbangun karena berbagai gangguan (Roshifanni, 2017)

5. Faktor-faktor

Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Berikut adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur pada kelompok ini:

- a. Stress akademik: Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan akademik yang tinggi akibat tugas akhir, skripsi, persiapan wisuda, atau ujian komprehensif. Stres ini dapat mengganggu siklus tidur dan menurunkan kualitas tidur.
- b. Kecemasan dan beban psikologis: Kecemasan mengenai masa depan, seperti pencarian kerja, ketidakpastian karier, atau kelulusan, dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak.
- c. Waktu belajar dan pola tidur tidak teratur: Jadwal belajar yang fleksibel atau kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas sering menyebabkan perubahan pola tidur yang tidak teratur, yang berdampak negatif terhadap kualitas tidur.
- d. Aktivitas fisik: Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga teratur juga berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu regulasi ritme sirkadian dan memperbaiki kualitas tidur.
- e. Dukungan sosial: Kurangnya dukungan emosional dari keluarga, teman, atau pasangan dapat memperparah stres dan memperburuk kualitas tidur mahasiswa.

6. Masalah Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian, yaitu mekanisme biologis yang mengatur siklus tidur dan bangun, sehingga berimplikasi negatif terhadap fungsi otak serta berkontribusi terhadap munculnya berbagai masalah kesehatan. Mahasiswa cenderung lebih rentan mengalami penurunan kualitas tidur akibat tingginya intensitas aktivitas akademik, beban tugas, dan dinamika kehidupan sosial. Oleh karena itu, keterampilan dalam mengelola waktu secara efektif menjadi aspek krusial agar mahasiswa mampu menyusun jadwal kegiatan yang seimbang, sehingga kualitas

tidur tetap terjaga dan produktivitas akademik maupun kesejahteraan fisik dan mental tidak terganggu (Dewi, Saputra & Daniati, 2022).

7. Penelitian Terdahulu

Menurut Yusari tidur yang berkualitas diketahui berkontribusi terhadap performa neurokognitif dan psikomotor yang optimal, serta mendukung kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh. Namun, berbagai gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi semakin banyak ditemukan pada populasi mahasiswa, termasuk di kalangan mahasiswa kedokteran. Gangguan tersebut kerap dikaitkan dengan tingginya beban akademik, tekanan sosial, serta kualitas tidur yang rendah. Seiring meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa, topik mengenai gangguan tidur pada mahasiswa pre-klinik menjadi fokus penelitian yang semakin berkembang. Hal ini disebabkan oleh temuan yang menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara kualitas tidur, kondisi mental, dan risiko munculnya masalah psikologis. Salah satu studi melaporkan bahwa 17,3% mahasiswa mengalami gejala depresi, sementara 19,7% menunjukkan gejala kecemasan. Selain itu, depresi menduduki peringkat kedua (22,9%) sebagai kondisi kronis yang paling sering dikaitkan dengan kurang tidur, khususnya pada individu yang tidur kurang dari tujuh jam per hari (Yusari et al., 2018)

Menurut penelitian Hardojo, Pertiwi, dan Ngantung gangguan tidur terdiri atas berbagai bentuk, yang mencakup kondisi seperti insomnia, hipersomnia, parasomnia, gangguan tidur akibat gerakan yang tidak terkendali, serta gangguan tidur yang berkaitan dengan ritme sirkadian tubuh. Gangguan ritme sirkadian sendiri terbagi menjadi beberapa tipe spesifik, antara lain *Delayed Sleep Phase Type*, *Advanced Sleep Phase Type*, *Irregular Sleep-Wake Type*, *Free-Running Type*, *Jet Lag Type*, dan *Shift Work Type*. Selain itu, gangguan tidur ritme sirkadian juga dapat disebabkan oleh kondisi medis tertentu, penggunaan zat atau obat-obatan, maupun faktor lain yang belum diklasifikasikan secara spesifik. Pemahaman terhadap klasifikasi ini penting untuk mendukung diagnosis dan penanganan yang lebih tepat terhadap gangguan tidur, terutama dalam konteks kesehatan mental dan produktivitas individu (Handojo et al., 2018)

C. *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*

1. Definisi

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara mengontraksikan otot-otot tubuh secara bertahap selama beberapa detik, kemudian melepaskan ketegangannya secara perlahan. Proses ini dilakukan secara berurutan, dimulai dari bagian tubuh atas seperti kepala hingga ke bagian bawah seperti kaki. Teknik ini ditemukan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1930, tujuan dari metode ini adalah agar individu mampu mengenali perbedaan sensasi antara kondisi otot yang tegang dan yang dalam keadaan relaks, sehingga membantu mencapai relaksasi fisik secara menyeluruh. Black dan Hawks menyatakan bahwa manfaat dari relaksasi otot progresif mulai terlihat setelah dilakukan sebanyak tiga kali latihan. Sementara itu, menurut Demiralp, Oflaz, dan Komurcu, respons tersebut terjadi akibat aktivasi sistem saraf otonom parasimpatis, khususnya pada *nuclei rafe* yang berada di bagian bawah pons dan medula, yang memicu peningkatan produksi serotonin. Peningkatan serotonin ini menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks dan memudahkan seseorang untuk tertidur. Selain itu, latihan relaksasi otot progresif juga dapat menurunkan kadar norepinefrin, mengurangi kontraksi otot jantung, serta merangsang *suprachiasmatic nucleus*, yang menghasilkan rasa nyaman dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur (Aini, Galih Yudanari & Apriyatmoko, 2023).

2. Manfaat

a. Secara Umum

Secara umum, *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Berikut adalah manfaat utamanya:

- 1) Mengurangi stress dan kecemasan
- 2) Meningkatkan kualitas tidur
- 3) Menurunkan tekanan darah dan denyut jantung
- 4) Mengurangi ketegangan otot dan nyeri fisik
- 5) Meningkatkan konsentrasi dan focus
- 6) Mendukung Kesehatan mental secara umum

b. Khusus

- 1) Mengurangi ketegangan fisik dan mental: PMR membantu menurunkan ketegangan otot dan kecemasan, dua faktor utama yang sering mengganggu proses tidur. Relaksasi otot yang bertahap menciptakan rasa tenang yang mendukung transisi menuju tidur nyenyak.
- 2) Meningkatkan produksi hormon yang mendukung tidur: teknik ini dapat meningkatkan sekresi hormon seperti serotonin dan melatonin, yang berperan dalam mengatur suasana hati, ritme sirkadian, dan rasa kantuk alami.
- 3) Meningkatkan kualitas tidur subjektif dan objektif: Berdasarkan skor *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)*, PMR terbukti secara signifikan menurunkan skor kualitas tidur yang buruk menjadi baik, seperti dibuktikan dalam penelitian terhadap mahasiswa kedokteran selama masa pandemi Covid-19
- 4) Memperbaiki pola tidur: Latihan PMR yang dilakukan secara teratur membantu menstabilkan siklus tidur-bangun, membuat tubuh lebih mudah untuk tidur pada waktu yang sama setiap malam dan mengurangi terbangun di tengah malam.

3. Fisiologi Setelah Pemberian Intervensi

Dalam penelitian ini, intervensi diberikan selama satu minggu dengan frekuensi satu kali per hari. Berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya, pemberian intervensi ini dapat menghasilkan efek relaksasi pada otot. Relaksasi otot tersebut berkontribusi terhadap penurunan pelepasan hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol. Penurunan kadar hormon stres ini selanjutnya dapat mengoptimalkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang berperan penting dalam menciptakan kondisi fisiologis yang tenang dan stabil.

4. Penelitian Terdahulu

Berbagai strategi dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur, antara lain melalui penggunaan farmakologis, pengaturan pola makan, aktivitas relaksasi, kegiatan rekreatif, manajemen stres, serta olahraga yang

dilakukan secara rutin. Salah satu teknik relaksasi yang banyak digunakan dalam intervensi peningkatan kualitas tidur adalah *progressive muscle relaxation* (PMR). Metode ini terbukti efektif dalam membantu individu mereduksi tingkat kecemasan, menurunkan stres, serta memperbaiki kualitas tidur secara keseluruhan (Kurnia & Hastuti, 2023).

Latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) diketahui memiliki pengaruh terhadap sistem saraf otonom, terutama dengan mengaktivasi sistem saraf simpatis yang mendorong pelepasan *opioid peptides*. Proses ini menyebabkan peningkatan kadar *norepinephrine*, yang selanjutnya menstimulasi *suprachiasmatic nuclei* dan menurunkan sekresi hormon kortisol. Mekanisme tersebut berperan dalam menjaga keberlangsungan fase tidur dalam tahap NREM III dan IV. Di samping itu, PMR juga berdampak pada sistem saraf parasimpatis melalui aktivasi *raphe nuclei* yang terletak di area pons dan medula, yang berfungsi meningkatkan produksi serotonin. Peningkatan serotonin ini turut memengaruhi regulasi melatonin dalam tubuh, yang berperan dalam pengaturan pola tidur dan ritme sirkadian (Yuliadarwati & Utami, 2022).

