

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidur adalah kebutuhan biologis yang penting untuk pemulihan tubuh, keseimbangan emosional, dan fungsi kognitif. Selama tidur, tubuh melakukan proses pemulihan energi, perbaikan fungsi biologis, serta penguatan memori. Tidur yang berkualitas juga berkontribusi pada pengurangan stres, peningkatan konsentrasi, serta pemulihan kondisi mental. Dengan demikian, tidur bukan hanya waktu istirahat, tetapi bagian penting dari kesehatan dan performa kognitif (Rahman dkk., 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, kualitas tidur pada kalangan mahasiswa telah menjadi isu yang mengkhawatirkan. Fenomena ini tidak hanya tampak dari meningkatnya keluhan sulit tidur dan pola tidur yang tidak teratur, tetapi juga dari berbagai temuan penelitian yang menegaskan bahwa mahasiswa semakin rentan mengalami gangguan tidur akibat tuntutan akademik, tekanan psikologis, serta perubahan gaya hidup.

Fenomena ini juga diperkuat oleh data global Alfian dkk., (2024) menemukan bahwa 16,6% dari 43.935 individu di delapan negara, termasuk Indonesia, mengalami gangguan tidur nokturnal yang parah. Di Indonesia, gangguan tidur mempengaruhi sekitar 28 juta orang atau 10% dari total populasi, dengan prevalensi insomnia sub-ambang mencapai 33,3% dan gejala insomnia klinis sebesar 11%. Pada kelompok mahasiswa, masalah ini tampak lebih mengkhawatirkan. Berdasarkan penelitian terdahulu menurut Sanger & Sepang (Murwani et al., 2023) Prevalensi di Indonesia menunjukkan ada sekitar 38% anak yang mudah mengalami kualitas tidur yang buruk pada daerah perkotaan dan 37,7% anak muda yang mengalami kualitas tidur buruk pada daerah yang jauh dari perkotaan. Kualitas tidur yang buruk juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dengan prevalensi sebanyak 68,70%.

Menurut Fenny & Supriatmo (Shofia & Trihandayani, 2023) kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidurnya karena memperoleh

jumlah tidur yang sesuai dengan kebutuhan agar mendapat kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidur. Kualitas tidur yang baik berkaitan dengan kesehatan yang baik, fungsi psikologis yang lebih baik, juga mempengaruhi kualitas hidup termasuk kesehatan mental, produktivitas, kreativitas dan bahkan berat badan. Juga dapat mempengaruhi perasaan, keseimbangan emosional dan kemampuan dalam mengatasi stress (Islam & Mulamukti, 2021). Menurut (Buysse dkk., 1989) aspek-aspek kualitas tidur terdiri dari: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Fenomena ini juga terlihat nyata di lingkungan Universitas Islam 45' Bekasi. Berikut hasil *preliminary*:

Berdasarkan hasil wawancara (Pre-eliminary) dengan lima orang mahasiswa, pada aspek pertama yaitu Kualitas Tidur Subjektif (*Sleep Quality*), ditemukan bahwa seluruh responden menyatakan memiliki kualitas tidur yang buruk, dimana saat terbangun masih merasa lelah, letih, dan kurang segar saat bangun tidur. Dua responden menyatakan rata-rata hanya tidur selama 5 jam, sedangkan 3 responden lainnya bahkan tidur lebih pendek, yaitu hanya 3–4 jam per malam. Kondisi ini sebagian besar dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik dan overthinking sebelum tidur, yang membuat mereka sulit untuk beristirahat dengan tenang. Temuan ini menunjukkan adanya ketidakpuasan subjektif terhadap kualitas tidur yang mereka alami.

Pada aspek kedua yaitu latensi tidur yaitu yang menunjukkan waktu yang diperlukan untuk tertidur, di temukan seluruh responden menyatakan bahwa mereka membutuhkan waktu lama untuk tertidur walaupun sudah berada di tempat tidur. Terdapat 3 responden menyatakan membutuhkan 1-2 jam untuk bisa tertidur dan mayoritas disebabkan oleh kebiasaan bermain ponsel sebelum tidur. Sementara itu, 2 responden lainnya mengalami kesulitan tidur karena overthinking yang membuat rasa kantuk sulit muncul. Hal ini menggambarkan bahwa hambatan dalam proses memulai tidur cukup umum dialami oleh mahasiswa dan dapat disebabkan oleh faktor perilaku maupun psikologis. Pada aspek ketiga yaitu durasi tidur, tidak satu pun responden yang

mencapai rekomendasi waktu tidur ideal, yaitu 7–8 jam per malam. Terdapat 3 responden hanya tidur selama 3–4 jam, sedangkan 2 responden lainnya tidur dalam kisaran 4–5 jam setiap malam. Durasi tidur yang pendek ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mendapatkan waktu istirahat yang memadai, sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik maupun kondisi psikologis mereka.

Pada aspek keempat yaitu efisiensi tidur, di temukan bahwa 3 responden menyatakan mengalami tidur yang sering terganggu karena pikiran yang membebani, seperti stress akademik dan *overthinking*. Sedangkan 2 responden menyatakan kadang terbangun dan sulit untuk tertidur kembali. Kesimpulannya, efisiensi tidur yang rendah cenderung terjadi saat seseorang menghadapi tekanan psikologis.

Pada aspek kelima yaitu gangguan tidur, hal ini di alami oleh semua responden dalam bentuk yang berbeda-beda. Terdapat 2 responden mengalami mimpi buruk dan gelisah. Satu responden terjaga karena pikiran yang berlebihan dan 2 responden terbangun untuk ke kamar mandi. Kesimpulannya, variasi gangguan tersebut menunjukkan bahwa meskipun intensitasnya berbeda, seluruh mahasiswa mengalami bentuk gangguan tidur yang dapat mengurangi kualitas istirahat mereka.

Pada aspek keenam yaitu penggunaan obat tidur, 2 responden menyatakan pernah menggunakan obat tidur dan cukup efektif untuk membantu tidur. Sedangkan 3 responden menyatakan tidak menggunakan obat tidur, lebih memilih strategi relaksasi untuk membantu mereka tertidur. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan strategi penanganan gangguan tidur, meskipun sebagian besar mahasiswa masih cenderung menghindari penggunaan obat tidur.

Pada aspek ketujuh yaitu disfungsi di siang hari, di temukan 3 responden menyatakan sering merasa mengantuk, kurang fokus, dan

mengalami penurunan konsentrasi ketika beraktivitas pada siang hari. Dan 2 responden lainnya menyatakan masih dapat beraktivitas dengan cukup baik meskipun jam tidur mereka kurang. Temuan ini memperlihatkan bahwa kurang tidur berdampak langsung pada kemampuan mahasiswa untuk menjalankan aktivitas akademik dan sehari-hari, meskipun beberapa individu mungkin menunjukkan daya adaptasi yang lebih baik.

Salah satu faktor penting yang turut mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa di era digital saat ini adalah tingginya paparan teknologi. Perubahan gaya hidup digital membawa konsekuensi berupa meningkatnya tuntutan penggunaan perangkat teknologi dalam aktivitas akademik, komunikasi, hingga hiburan. Penggunaan internet yang berlebihan, meski mempermudah akses informasi dan interaksi, juga menimbulkan beban kognitif dan emosional yang signifikan. Kondisi ini dapat memunculkan stress teknologi. Fenomena stress teknologi ini menjadi sangat relevan dalam konteks pendidikan tinggi modern. Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang semakin digital seperti pengumpulan tugas secara daring, komunikasi dosen dan mahasiswa melalui aplikasi, pengoperasian perangkat dan platform pembelajaran, serta penggunaan gadget dalam waktu malam.

Fenomena ini diperkuat dengan tingginya pengguna internet di Indonesia, yang pada tahun 2023 mencapai 78,19% dari populasi, atau setara dengan 215,63 juta pengguna, menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 1,17% dibandingkan tahun sebelumnya, ketika jumlah pengguna internet mencapai 210,03 juta pada periode 2021–2022 (Mutiah et al., 2024). Data ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa saat ini hidup di lingkungan digital yang intensif, sehingga potensi terjadinya stress teknologi akibat paparan teknologi yang terus meningkat menjadi semakin nyata. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menimbulkan gejala stres, yang pada gilirannya membuat individu mengalami kesulitan dalam mengatur aktivitas sehari-hari maupun dalam melakukan manajemen diri secara efektif. Stres

teknologi adalah stres yang timbul akibat ketidakmampuan individu beradaptasi dengan teknologi, beban informasi, tuntutan respons cepat, serta kelelahan digital. Stres teknologi ini muncul seiring perkembangan teknologi yang sangat cepat, namun kebanyakan dari pengguna teknologi tersebut mengalami banyak keluhan, kebingungan dan juga kesulitan atau bahkan stres teknologi (Limaheluw et al., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Mukhtar et al., 2020), yang menyatakan bahwa lingkungan pembelajaran digital dapat meningkatkan stres dan frustrasi, terutama ketika pengguna menghadapi masalah teknis atau kekurangan keterampilan literasi digital. Selain itu, batasan yang kabur antara kehidupan akademik dan pribadi turut berkontribusi pada keberlanjutan stres, menekankan pentingnya mengembangkan mekanisme coping seperti strategi manajemen waktu, inisiatif detoks digital, dan sistem dukungan kesehatan mental untuk meningkatkan kesejahteraan dalam pendidikan hybrid. Menurut Tarafdar dkk., (2007) (dalam Upadhyaya & Vrinda, 2021), stress teknologi dalam konteks pendidikan tinggi mencakup lima aspek, yaitu: Beban teknologi yang berlebihan (*techno-overload*), Invasi teknologi (*techno-invasion*), Kompleksitas teknologi (*techno-complexity*), Ketidakamanan teknologi (*techno-insecurity*), dan Ketidakpastian teknologi (*techno-uncertainty*).

Berdasarkan hasil wawancara (Pre-eliminary) dengan lima mahasiswa pada aspek pertama yaitu beban teknologi yang berlebihan (*techno-overload*) didefinisikan sebagai efek teknologi yang memaksa mahasiswa untuk bekerja lebih cepat dan lebih lama. Dalam hal ini seluruh responden menyatakan kewalahan dengan banyaknya beban tugas/pekerjaan akademik yang meningkat karena pemanfaatan teknologi. Lima responden menyatakan kewalahan karena harus menggunakan banyak platform digital dalam waktu bersamaan dan hal itu membuat mereka kebingungan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa teknologi tidak hanya meningkatkan beban kerja, tetapi juga menciptakan tekanan psikologis karena mahasiswa dituntut untuk bekerja lebih cepat, lebih lama, dan lebih responsif terhadap berbagai instruksi akademik berbasis digital.

Pada aspek kedua yaitu invasi teknologi (*techno-invasion*) didefinisikan sebagai efek teknologi yang memaksa mahasiswa untuk bekerja di luar jam kuliah reguler dan menyerang kehidupan pribadi mereka. Tiga responden menyatakan kesulitan untuk memisahkan waktu pribadi dan waktu belajar karena merasa harus selalu terhubung oleh perangkat digital. Mereka menyebutkan adanya kebutuhan untuk terus memeriksa notifikasi akademik, baik dari dosen maupun platform pembelajaran, karena khawatir melewatkan informasi penting. Hal ini membuat batas antara waktu kuliah dan waktu pribadi menjadi kabur. Dua responden lainnya merasa tidak terlalu sulit dan masih tidak terlalu merasa terganggu oleh tuntutan akademik di luar jam kuliah.

Pada aspek ketiga yaitu kompleksitas teknologi (*techno-complexity*) didefinisikan sebagai situasi di mana teknologi membuat mahasiswa merasa bahwa keahlian mereka tidak memadai. Satu responden menyatakan cenderung masih dapat menggunakan dengan baik teknologi yang berhubungan dengan aplikasi e-learning untuk keperluan akademik. Sedangkan empat responden menyatakan masih cenderung kesulitan dan sering mengalami hambatan ketika menggunakan berbagai fitur aplikasi pembelajaran, sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami dan mengoperasikannya. Ketidaksamaan kemampuan ini memperlihatkan bahwa kompleksitas teknologi dapat menjadi sumber stres bagi sebagian mahasiswa, terutama ketika mereka merasa keahlian teknis mereka tidak cukup memadai untuk mengikuti tuntutan pembelajaran digital yang semakin meningkat.

Pada aspek keempat yaitu ketidakamanan teknologi (*techno-insecurity*) di dalam konteks pendidikan tinggi, didefinisikan sebagai situasi di mana mahasiswa merasa terancam karena kinerja akademik yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa lain yang memiliki pengetahuan lebih baik dalam menggunakan teknologi. Tiga responden menyatakan cenderung merasa khawatir tertinggal secara akademik karena merasa kemampuan teknologi mereka. Mereka sering merasa tidak percaya diri dan takut performa akademik mereka menurun akibat keterbatasan tersebut. Sebaliknya, dua responden lainnya menyatakan tidak

mengalami kekhawatiran tersebut karena mereka merasa cenderung dapat beradaptasi dan mampu mempelajari teknologi baru tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat kemampuan digital antar mahasiswa turut memengaruhi tingkat stres yang mereka rasakan.

Pada aspek kelima yaitu ketidakpastian teknologi (*techno-uncertainty*) mengacu pada situasi di mana perubahan dan peningkatan teknologi yang sering terjadi menciptakan ketidakpastian bagi mahasiswa. Satu responden menyatakan cenderung yakin dapat beradaptasi dengan perubahan dan peningkatan teknologi. Sedangkan empat responden merasa cenderung khawatir menghadapi perubahan teknologi yang terlalu cepat, meskipun pada akhirnya tetap percaya diri bahwa mereka dapat menyesuaikan dengan usaha lebih. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpastian teknologi memang menciptakan kekhawatiran.

Meningkatnya paparan teknologi dalam aktivitas akademik tidak hanya menambah beban kognitif dan tuntutan tugas bagi mahasiswa, tetapi juga memicu tekanan psikologis yang berpotensi mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Dalam hal ini, regulasi emosi menjadi faktor penting yang memengaruhi bagaimana individu merespons tekanan akibat penggunaan teknologi. Karena ketika emosi tidak terkendali, kondisi ini berpotensi memicu meningkatnya tingkat stres, kecemasan, bahkan depresi, yang selanjutnya dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental. Oleh sebab itu, pengelolaan dan pengaturan semua aspek emosi menjadi sangat penting untuk mencapai keseimbangan emosional, meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, serta pada akhirnya mendukung peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Menurut Gross (2014) (dalam Radde et al., 2021) terdapat 2 aspek dari regulasi emosi yaitu: pertama *Cognitive reappraisal*, yang mengacu pada proses berpikir dimana seseorang mengelola emosinya dengan mengevaluasi ulang pikirannya sebelum bereaksi secara

emosional terhadap suatu keadaan, ini menunjukkan bahwa individu bisa mengubah pola pikirnya sebelum memperlihatkan perasaannya. Kedua *Expressive suppression*, merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan cara menekan atau menghambat ekspresi emosi yang muncul, sehingga individu berusaha mengelola pengalaman emosional yang dirasakannya.

Berdasarkan hasil wawancara (Pre-eliminary) dengan lima mahasiswa, pada aspek pertama yaitu *Cognitive reappraisal*, di temukan bahwa dua responden cenderung langsung bereaksi ketika sedang dalam suatu situasi. Sedangkan tiga responden menyatakan cenderung lebih memikirkan dulu situasinya sebelum memberikan reaksi emosional. Mereka berusaha memahami konteks, menenangkan diri, dan menilai kembali apa yang sedang terjadi, sehingga reaksi emosional yang muncul cenderung lebih terkendali. Variasi pola ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah mampu menggunakan strategi cognitive reappraisal secara adaptif, sementara sebagian lainnya masih kesulitan mengelola reaksi awal terhadap situasi emosional.

Pada aspek kedua yaitu *Expressive suppression*, ditemukan bahwa seluruh responden menyatakan lebih menahan ekspresi yang berlebihan ketika sedang dalam kondisi yang sangat emosional agar tidak menyakiti perasaan orang lain atau menciptakan situasi yang tidak nyaman. Walaupun strategi ini digunakan untuk menjaga hubungan sosial, para responden mengaku bahwa menahan ekspresi emosional sering kali membuat mereka merasa terbebani. Beberapa dari mereka menyebutkan bahwa memendam emosi dapat menimbulkan ketegangan internal, rasa lelah secara mental, dan tekanan yang semakin menumpuk. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun expressive suppression dianggap perlu dalam konteks sosial, strategi ini juga memiliki konsekuensi psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa dalam aktivitas sehari-hari.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah banyak menyoroti kualitas tidur serta dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa, kajian yang secara spesifik mengeksplorasi peran stress teknologi sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan kualitas tidur pada mahasiswa Indonesia masih tergolong

sangat terbatas. Padahal, dalam konteks kehidupan mahasiswa modern yang sarat dengan tuntutan digital, interaksi antara kemampuan mengelola emosi dan tingkat stress teknologi diyakini memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting dilakukan, tidak hanya untuk memberikan bukti empiris terkait mekanisme hubungan antar variabel tersebut, tetapi juga untuk memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan kualitas tidur agar dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi preventif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan k. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan literatur mengenai stress teknologi dan kualitas tidur, sekaligus memberikan manfaat praktis bagi lembaga pendidikan dalam merancang program intervensi yang berfokus pada literasi digital dan strategi pengelolaan emosi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi, stress teknologi dan kualitas tidur pada mahasiswa.
2. Apakah kualitas tidur berhubungan dengan stress teknologi pada mahasiswa.
3. Apakah stress teknologi berhubungan dengan regulasi emosi pada mahasiswa.
4. Apakah stress teknologi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan kualitas tidur pada mahasiswa.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mendesripsikan gambaran regulasi emosi, stress teknologi dan kualitas tidur pada mahasiswa.

b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan stress teknologi pada mahasiswa.

- 2) Untuk mengetahui hubungan antara stress teknologi dan kualitas tidur pada mahasiswa.
- 3) Untuk mengetahui peran stress teknologi sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan kualitas tidur pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya yang berkaitan dengan dinamika regulasi emosi, stress teknologi, dan kualitas tidur. Hasil penelitian ini dapat memperkuat pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antar variabel tersebut serta memberikan pemahaman baru mengenai bagaimana stress teknologi berperan sebagai mediator dalam konteks kehidupan mahasiswa di era digital.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi mahasiswa, penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kemampuan mengatur emosi dan pengelolaan penggunaan teknologi untuk mencegah stress teknologi sehingga kualitas tidur tetap terjaga.
- 2) Bagi universitas, hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan akademik, edukasi digital well-being, serta layanan konseling yang dapat membantu mahasiswa mengurangi stress teknologi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dan pijakan untuk mengembangkan studi lebih lanjut mengenai peran stress teknologi dan regulasi emosi dalam memengaruhi kualitas tidur, atau untuk mengeksplorasi variabel lain yang relevan dalam konteks kesehatan mental mahasiswa.