

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Mahasiswa

a. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang terhubung dengan institusi pendidikan tinggi. Status ini membawa harapan bahwa mereka akan menjadi calon-calon intelektual di masa depan. Secara sederhana, mahasiswa dapat diartikan sebagai seseorang yang sedang menempuh pendidikan atau belajar di perguruan tinggi, seperti universitas, institut, atau akademi (Hafizhuddin, 2019). Mahasiswa merupakan kelompok individu yang telah menyelesaikan pendidikan sekolah dan memilih untuk melanjutkan ke studi ke tingkat perguruan tinggi. Setelah lulus dari sekolah menengah, pilihan karir atau status pekerjaan bervariasi, dengan sebagian siswa mencari pekerjaan atau menganggur, dan sebagian lainnya memilih jalur pendidikan tinggi dan menjadi seorang mahasiswa (Sihombing, 2020).

b. Ciri-Ciri Mahasiswa

Mahasiswa sebagai anggota komunitas yang lebih luas dapat dikenali melalui sejumlah ciri khas, seperti :

- 1) Memiliki kesempatan dan kemampuan untuk belajar di institusi perguruan tinggi memungkinkan mahasiswa untuk dianggap sebagai bagian dari kaum intelegensia

- 2) Kesempatan yang dimiliki mahasiswa diharapkan dapat membekali mereka menjadi pemimpin yang cakap dan terampil dimasyarakat maupun dunia kerja
- 3) Mahasiswa diharapkan mampu menjadi kekuatan pendorong yang aktif dan progresif dalam proses modernisasi
- 4) Diharapkan mahasiswa dimasa depan dapat bergabung dengan dunia kerja sebagai sumber daya manusia yang berkualitas tinggi

c. Tujuan Mahasiswa

Menurut (Hafizhuddin, 2019) Tujuan utama seorang mahasiswa adalah mencapai tingkat keilmuan yang mendalam dan matang, menjadi seorang sarjana yang bijaksana dan menguasai bidang ilmunya. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan memiliki pemahaman ilmiah yang luas sehingga mampu berpikir dan bertindak secara ilmiah dalam segala hal yang berkaitan dengan keahliannya yang kemudian akan didedikasikan untuk kepentingan masyarakat. Memiliki tujuan dan pemahaman yang jelas akan tujuan tersebut adalah esensial bagi seseorang mahasiswa.

d. Fase Perkembangan

Mahasiswa berada dalam fase perkembangan yang dikenal sebagai dewasa awal. Kata “dewasa” atau “adult” berakar dari kata kerja latin yang berarti “bertumbuh hingga matang”. Jadi, seorang dewasa adalah individu yang mencapai kematangan fisik dan psikologis, serta siap untuk menempati posisinya di masyarakat bersama dengan anggota dewasa lainnya (Matiti et al., 2023). Periode dewasa seringkali dibagi berdasarkan tahapan yang mencerminkan perubahan-perubahan yang

terjadi seiring dengan penyesuaian diri, tekanan hidup, serta harapan-harapan yang muncul akibat perubahan tersebut.

Perubahan dalam penampilan, minat, sikap, dan perilaku yang dipicu oleh tekanan lingkungan tertentu dalam suatu budaya, serta masalah yang dihadapi setiap orang dewasa, dan waktu terjadinya perubahan tersebut, dipengaruhi oleh keperibadian, gaya hidup, dan totalitas sub-budaya seseorang (Intan, 2021).

e. Karakteristik Mahasiswa

Menurut (Sihombing, 2020) karakteristik mahasiswa, yang termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal, dapat dikelompokkan menjadi empat aspek tugas perkembangan, yaitu :

1) Aspek kognitif

- a) Memiliki perspektif yang lebih objektif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya
- b) Mampu menyelesaikan berbagai persoalan dengan kedewasaan yang lebih tinggi
- c) Mampu berpikir secara abstrak dan menggunakan pemikiran yang operasional formal
- d) Telah memiliki beragam pola pengalaman yang terbentuk
- e) Mampu bersikap kritis dan menganalisis masalah yang dihadapi

2) Aspek sosial

- a) Merasa puas dan berhasil dalam kegiatan belajar diperkuliahan
- b) memiliki kemampuan untuk memberikan pengaruh positif pada orang lain

- c) membangun relasi sosial yang sehat dan seimbang dengan sesama, tidak hanya terbatas pada kegiatan perkuliahan
- d) bertindak sesuai aturan karena kesadaran akan konsekuensi hukuman
- e) mampu menyesuaikan diri dengan cepat terhadap lingkungan atau situasi baru

3) Aspek kepribadian

- a) Memiliki keyakinan dan penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri
- b) Kecenderungan pribadi menjadi lebih konsisten dan stabil
- c) Mampu mempertahankan pendirian atau keyakinan yang dimiliki
- d) Mampu mengolah emosi secara mandiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain

4) Aspek religiusitas dan moral

- a) Melakukan evaluasi dan perbandingan antara keyakinan serta pemahaman agama pribadi dengan keyakinan kelompok
- b) Fokus keyakinan agama dan moral lebih tertuju pada prinsip kebenaran dari pada kesalahan
- c) Memiliki pemahaman agama yang lebih konseptual
- d) Memiliki perspektif spiritual dalam memahami nilai-nilai moral manusia

2. Konsep Kebiasaan

a. Definisi Kebiasaan

Serangkaian perilaku yang dilakukan secara konsisten dan seringkali terjadi tanpa disadari. Dalam perspektif psikologi, kebiasaan dipahami sebagai pola pikir, keinginan, atau emosi yang relatif stabil, yang bentuknya melalui berulangnya pengalaman mental yang telah dialami sebelumnya (Ummah, 2020). Individu cenderung menunjukkan kebiasaan sebagai respons yang otomatis terhadap situasi kondisi tertentu. Kebiasaan ini termanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari tindakan fisik seperti menyapa dan tersenyum, hingga proses internal seperti pola pikir, emosi, dan sikap (Nurfirdaus & Risnawati, 2019).

b. Tahapan Pembentuk Kebiasaan

Menurut (Asyafah, 2016) Dalam membentuk kebiasaan terdapat berbagai tahapan, diantaranya :

- 1) Memusatkan perhatian, kebiasaan seseorang terbentuk dari fokus perhatian individu, yang dimana perhatian tersebut akan diarahkan pada perilaku dan tujuan tertentu
- 2) Pengulangan dan praktik, kebiasaan terbentuk melalui perilaku tertentu yang sengaja dilakukan dan ditetapkan berulang kali dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk tindakan bukan hanya dalam pikiran
- 3) Melaksanakan tugas tanpa berpikir atau merasakan, ketika sesuatu telah menjadi kebiasaan, seseorang akan melakukan pekerjaan

tersebut tanpa perlu berpikir lagi, karena tindakan itu sudah menjadi bagian dari rutinitas yang telah dihafal

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan

Menurut (Nurfirdaus & Risnawati, 2019) kebiasaan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1) Faktor lingkungan

Lingkungan atau tempat tinggal, seperti rumah sangat berpengaruh terhadap aktivitas kita, yang pada akhirnya dapat membentuk kebiasaan

2) Faktor pergaulan

Jika seseorang mengalami kematangan emosional yang baik maka akan terbantu keperibadian yang positif dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian dimanapun kita berada akan terjalin keharmonisan dalam berinteraksi dengan masyarakat atau dengan teman sebaya, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perilaku dan berujung pada terbentuknya kebiasaan

3) Faktor usia

Meskipun bukan penentu, usia juga dapat mempengaruhi kebiasaan seseorang

d. Macam-Macam Kebiasaan

Kebiasaan dibagi menjadi 3 macam, diantaranya yaitu :

1) Kebiasaan gerak indra tubuh

Kebiasaan gerak dan indra tubuh dapat melibatkan peran dan perasaan dalam berbagai aktivitas seperti makan, berpakaian., dan

kebiasaan serupa lainnya. Misalnya ketika seseorang melihat makanan, hal itu akan mendorong untuk mencapai keseimbangan. Demikian pula saat melihat peralatan makan yang didepannya, penglihatan tersebut akan memicu keinginan untuk menggunakan peralatan itu. Begitupun juga ketika seseorang melihat perhiasan, maka akan muncul dorongan untuk memakainya

2) Kebiasaan yang bersifat otomatis

Kebiasaan yang bersifat otomatis yaitu seperti berjalan dengan gerakan serupa, mirip dengan gerakan refleksi, meskipun ada perbedaan diantara keduanya. Kebiasaan otomatis ini sering kali muncul sebagai hasil dari pengamatan dan pemikiran yang kemudian mulai membentuk kebiasaan itu secara alami. Ini jelas berbeda dengan gerakan refleksi yang terjadi tanpa pengaruh perasaan dan tanpa proses berpikir sama sekali

3) Kebiasaan gerak berpikir

Kebiasaan ini berbeda dari dua jenis yang telah disebutkan sebelumnya. Pendorongnya berasal dari pikiran atau hal-hal yang bersifat maknawi yang berarti bukan dari fisik. Contoh dari kebiasaan ini adalah berbicara atau berorasi. Seseorang yang memiliki kebiasaan seperti ini akan berusaha memilih kalimat dan berkata-kata yang sesuai, dan proses ini akan berubah menjadi kebiasaan saat berbicara. Terdapat banyak contoh kebiasaan ini yaitu segala kebiasaan yang memerlukan daya nalar dan kemampuan untuk memilih

3. Konsep Kafein

a. Definisi Kafein

Kafein merupakan salah satu zat stimulan yang paling banyak dikonsumsi diseluruh dunia, kafein memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tubuh manusia, terutama untuk meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi rasa kantuk (Aura et al., 2024). Kafein adalah senyawa berbentuk kristal yang terutama terdiri dari senyawa turunan protein yang dikenal sebagai purin xatin. Dalam kondisi tubuh yang normal, kafein memiliki beberapa manfaat sebagai obat analgetik yang dapat mengurangi rasa sakit dan dapat menurunkan demam. Namun, pada individu yang mengalami masalah terkait hormon metabolisme asam urat, efeknya akan berbeda dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan asam urat didalam tubuh (Windasari, 2021).

b. Jenis-Jenis Minuman Berkafein

Menurut (Fernandi, 2019) kafein terdapat pada beberapa minuman, diantaranya :

1) Kopi

Kopi merupakan salah satu minuman dengan kandungan kafein tertinggi dibandingkan dengan minuman lainnya. Kafein yang terkandung dalam kopi merupakan psikostimulan yang dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan dorongan energi sementara sehingga dapat mengurangi rasa lelah, meningkatkan kewaspadaan, dan dapat mengurangi rasa kantuk.

2) Teh

Jika dibandingkan dengan kopi, kadar kafein dalam teh terbilang cukup rendah. Satu cangkir teh hijau memiliki kandungan kafein sebanyak 24-45 mg, yang lebih sedikit dibandingkan dengan teh hitam yang memiliki kandungan kafein sebanyak 14-79 mg. Selain memiliki kadar kafein yang lebih rendah, teh hijau juga dapat membantu dalam proses penurunan berat badan.

3) Soda

Minuman bersoda yang umum dijumpai di toko-toko mengandung kafein dalam jumlah sedang, yaitu sekitar 20-21 mg. Akan tetapi, kandungan gula yang tinggi dalam minuman ini menjadikannya pilihan yang kurang baik untuk dikonsumsi sehari-hari.

4) Coklat

Jumlah kafein dalam coklat panas atau kakao berkisar antara 10 hingga 70 mg. Coklat dengan kandungan kakao yang lebih tinggi seperti dark chocolate, memiliki kandungan kafein yang lebih besar, yaitu hingga 86 mg.

c. Dampak Positif Mengonsumsi Kafein

Menurut (Ginting et al., 2022) kafein dapat memberikan efek positif pada kesehatan, yaitu :

1) Meningkatkan performa olahraga

Kafein dikenal dapat meningkatkan performa olahraga yang membutuhkan daya tahan lama, misalnya maraton. Mengonsumsi kafein bersama karbohidrat setelah berolahraga dapat membantu pemulihan kadar glikogen otot dengan lebih cepat. Selain itu,

kafein juga terbukti dapat mengurangi gejala nyeri otot yang sering muncul setelah berolahraga hingga 48%. Tetapi, pengaruh kafein pada olahraga dengan intensitas tinggi dan durasi pendek seperti lari sprint masih belum diketahui dengan pasti

2) Menurunkan berat badan

Kafein dipercaya dapat berperan dalam penurunan berat badan, karena sifatnya yang dapat mengurangi nafsu makan dan memicu termogenesis, yaitu mekanisme tubuh mengubah makanan menjadi energi. Meskipun efektifitas jangka panjangnya belum sepenuhnya dipastikan, banyak produk pelangsing yang memasukan kafein sebagai komponennya

3) Efektif menurunkan stres

Manfaat kafein dalam menurunkan stres sudah dikenal luas, dan aroma kopi yang menenangkan dapat memberikan efek relaksasi. Konsumsi kafein harian pada wanita dikaitkan dengan peningkatan kadar serotonin yang dapat membantu mengurangi gejala stres atau depresi

4) Sumber antioksidan

Kafein yang paling banyak diketahui oleh masyarakat salah satunya adalah kopi. Kopi diketahui sebagai sumber antioksidan yang cukup baik. Uniknya manfaat ini bisa didapatkan hanya dengan mencium aromanya. Aroma kopi memiliki kandungan antioksidan yang setara dengan tiga buah jeruk. Seperti yang sudah diketahui, antioksidan sangat berguna untuk membantu tubuh dalam melawan penyakit

5) Mencegah menurunnya fungsi otak

Konsumsi kafein telah dikaitkan dengan potensi penurunan penyakit alzheimer dan parkinson. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa konsumsi kafein dapat memperlambat proses penurunan fungsi otak yang diakibatkan oleh usia lanjut

d. Dampak Negatif Mengonsumsi Kafein

1) Gelisah

Kafein dapat memicu rasa gelisah sebagai salah satu efek sampingnya. Meskipun tidak semua orang merasakannya dari university of michigan menunjukan bahwa efek samping ini dapat menyebabkan iritabilitas dan bahkan tremor pada tangan

2) Insomnia

Efek samping yang paling sering muncul dari minum kafein yang terlalu banyak yaitu insomnia, walaupun bagi remaja efeknya mungkin hanya akan menimbulkan rasa lelah, akan tetapi bisa berdampak serius bagi kesehatan orang yang sudah lanjut usia

3) Sakit kepala

Kafein sering ditambahkan ke dalam obat sakit kepala karena efek obat analgesiknya dalam dosis kecil. Akan tetapi, konsumsi kafein yang berlebihan, misalnya melebihi 2-3 cangkir espresso atau 5-6 cangkir kopi dalam sehari dapat memicu timbulnya sakit kepala

4) Gangguan pencernaan

Efek laksatif dari kafein terutama pada kopi dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti diare jika dikonsumsi lebih dari dua

atau tiga cangkir dalam sehari. Saat diare sangat dianjurkan untuk mengurangi konsumsi kafein

4. Konsep Stres

a. Definisi Stres

Stres adalah reaksi tubuh dan pikiran terhadap perubahan dan tuntutan hidup, yang dapat dipicu oleh faktor lingkungan atau bagaimana seseorang berinteraksi didalamnya. Stres muncul ketika individu merasa tidak mampu menghadapi tekanan atau ancaman, sehingga menimbulkan perasaan tertekan dan terancam. Kemudian muncul stres dipengaruhi oleh stresor yang dampaknya bervariasi tergantung pada jenis, jumlah, durasi, pengalaman masalah, dan tingkat perkembangan individu (Permatasari, 2020). Stres juga sebagai reaksi seseorang baik dari badan maupun pikiran terhadap banyaknya tuntutan yang harus dihadapi dan ini dapat menyebabkan perubahan dari setiap individu baik secara tubuh, jiwa dan juga rohani (Putra, 2022). Pada dasarnya, dampak stres tidak terlalu buruk, karena kadang stres dapat membantu dan merangsang individu untuk melakukan kegiatan yang positif. Stres yang memberikan dampak positif biasanya disebut eustres, sedangkan stres yang memberikan dampak negatif disebut distres. Stres bukan hanya sebagai pemicu atau tanggapan karena setiap individu dapat memberikan tanggapan yang berbeda terhadap pemicu yang sama (Kartini, 2020)

b. Klasifikasi Stres

Menurut (Rusmanto, 2020) stres dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

1) Stres akut

Stres akut adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang mengancam, menakutkan, atau menantang. Respon ini muncul secara tiba-tiba dan intens seringkali disertai gejala fisik seperti gemetar

2) Stres kronis

Stres kronis adalah jenis stres yang berlangsung lebih lama dan lebih sulit untuk diatasi. Dampaknya pun cenderung berkepanjangan

c. Penyebab Stres

Berbagai macam aspek dalam kehidupan seseorang yang dapat menimbulkan reaksi stres atau bisa disebut juga dengan stresor. Stresor ini dapat bersumber dari permasalahan terkait kondisi tubuh (fisik), pikiran dan perasaan (psikologis), atau interaksi dengan lingkungan sekitar (sosial), dan dapat terjadi dalam berbagai situasi (Putra, 2022) .

Berikut beberapa pemicu stres diantaranya :

1) Daily hassles

Daily hassles merujuk pada persoalan-persoalan kecil dan rutin yang terkait dengan aktivitas sehari-hari, seperti pekerjaan atau sekolah. Hal ini adalah kejadian-kejadian minor yang mungkin tampak tidak terlalu penting namun sering terjadi

2) Personal stresor

Tekanan hidup yang bersifat pribadi dan memiliki intensitas yang lebih kuat daripada kejadian sehari-hari yang lumrah disebut dengan personal stressor. Contohnya seperti kehilangan orang terdekat

3) Appraisal

Appraisal adalah bagaimana seseorang menilai atau menafsirkan suatu situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Penilaian inilah yang menentukan apakah suatu keadaan dianggap sebagai pemicu stres

d. Tahapan Stres

Seringkali, seseorang tidak menyadari gejala awal stres karena prosesnya berkembang secara perlahan dan bertahap, diantaranya tahap-tahap stres menurut (Kartini, 2020) yaitu :

1) Stres tahap I

Pada tingkat stres yang paling ringan, seseorang umumnya mengalami peningkatan semangat kerja yang signifikan hingga cenderung berlebihan, ketajaman penglihatan yang tidak biasa, dan perasaan mampu mengerjakan tugas lebih dari biasanya. Akan tetapi, dibalik antusiasme dan semangat yang berlebihan ini, energi terkuras habis tanpa disadari, dan rasa gugup mulai muncul secara berlebihan. Meskipun menikmati pekerjaannya dan semakin bersemangat, individu tidak menyadari bahwa cadangan energinya semakin menipis.

2) Stres tahap II

Tahap stres kedua ini menandai hilangnya efek positif yang dirasakan pada tahap awal. Seseorang mulai merasakan keluhan fisik karena cadangan energinya tidak lagi mencukupi kebutuhan sehari-hari akibat kurangnya istirahat. Tidur yang adekuat berperan krusial dalam memulihkan energi yang berkurang. Beberapa keluhan yang dilaporkan pada tahap ini yaitu merasa lelah saat bangun pagi, mudah lelah setelah makan siang, cepat merasa capek di sore hari, gangguan pencernaan seperti perut tidak nyaman, jantung berdebar lebih kuat, ketegangan otot di punggung dan leher, serta kesulitan untuk bersantai.

3) Stres tahap III

Jika seseorang memaksakan diri bekerja tanpa memperhatikan keluhan-keluhan yang muncul pada stres tahap II, maka akan timbul gejala yang semakin jelas dan mengganggu. Gangguan pada lambung dan usus akan semakin parah, contohnya gastritis dan diare, ketegangan otot semakin meningkat, perasaan gelisah dan tegang secara emosional juga semakin kuat, serta terjadi gangguan pola tidur seperti sulit tidur kembali setelah terbangun atau bangun terlalu dini dan tidak bisa tidur lagi. Koordinasi tubuh juga terganggu, ditandai dengan badan terasa limbung dan hampir pingsan. Pada tahap ini, penting bagi individu untuk berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat, atau setidaknya mengurangi beban stres dan

memberikan waktu istirahat yang cukup bagi tubuh untuk memulihkan kekurangan energi

4) Stres tahap IV

Seringkali, ketika seseorang memeriksakan diri ke dokter akibat keluhan-keluhan stres tahap III, mereka dinyatakan sehat karena tidak ditemukan adanya kelainan fisik pada organ tubuh. Namun, jika kondisi ini terjadi dan seseorang memaksakan diri bekerja tanpa istirahat, maka akan muncul gejala stres tahap IV. Pada tahap ini, menjalani aktivitas sehari-hari terasa sangat berat, pekerjaan yang dulunya menyenangkan dan mudah menjadi membosankan dan terasa sulit diselesaikan, kemampuan merespons situasi secara tepat menurun, timbul ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin, gangguan tidur disertai mimpi buruk, sering menolak ajakan karena kehilangan semangat dan antusiasme, konsentrasi dan daya ingat melemah, serta muncul perasaan takut dan cemas tanpa alasan yang jelas.

5) Stres tahap V

Jika stres berlanjut, tahap V akan terjadi dengan kelelahan fisik dan mental yang mendalam, ketidakmampuan mengerjakan pekerjaan ringan, gangguan pencernaan parah, peningkatan rasa takut dan cemas, serta mudah bingung dan panik.

6) Stres tahap VI

Tahap ini merupakan puncak dari stres, dimana seseorang akan mengalami serangan panik (panic attack) yang disertai dengan

perasaan takut mati. Gambaran stres tahap VI meliputi detak jantung yang sangat kuat, kesulitan bernafas, seluruh tubuh terasa gemetar, dingin, dan berkeringat banyak, ketiadaan tenaga bahkan untuk melakukan aktivitas ringan, hingga pingsan atau kolaps. Jika dianalisis, keluhan atau gejala yang digambarkan diatas didominasi oleh masalah fisik yang disebabkan oleh gangguan fungsi organ tubuh akibat tekanan psikososial yang melampaui kemampuan seseorang untuk mengatasinya

e. Tanda Dan Gejala Stres

Gejala-gejala berikut dapat menjadi pertanda awal masalah kesehatan atau kondisi yang memerlukan penanganan dokter. Gejala stres menurut (Kartini, 2020) adalah sebagai berikut :

1) Gejala emosional

Stres dapat memicu berbagai perubahan emosi, mulai dari perasaan gelisah dan cemas hingga kesedihan dan depresi, bahkan mudah menangis. Suasana hati cenderung fluktuatif dan cepat berubah, seringkali disertai peningkatan emosi negatif seperti mudah marah, emosi yang meledak-ledak, dan perasaan gugup. Lebih lanjut, stres dapat mempengaruhi persepsi diri, menyebabkan penurunan harga diri atau rasa tidak aman, meningkatkan sensitivitas dan cenderung mudah tersinggung, serta memicu perilaku agresif dan bermusuhan. Pada puncaknya, stres emosional dapat menyebabkan perasaan kekosongan atau kelelahan mental “burn out”

2) Gejala interpersonal

Dampak stres pada aspek sosial dapat terlihat dari munculnya sikap tidak percaya kepada orang lain, kebiasaan menyalahkan pihak lain, dan ketidakmampuan untuk memenuhi komitmen seperti sering membatalkan janji. Seseorang yang mengalami stres sosial juga cenderung mencari kesalahan orang lain, menggunakan kata-kata untuk menyerang, bersikap sangat tertutup dan mempertahankan diri, serta menggunakan diam sebagai bentuk respons atau penghindaran.

3) Gejala intelektual

Stres juga dapat mengganggu fungsi kognitif, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, serta menghambat kemampuan dalam mengambil keputusan. Seseorang yang mengalami stres kognitif juga cenderung mudah lupa, memiliki pikiran yang tidak teratur, mengalami penurunan daya ingat, sering melamun secara berlebihan, dan sering terpaku pada satu pikiran tertentu. Selain itu, stres dapat menghilangkan kemampuan untuk menikmati humor, menurunkan produktivitas dan kualitas kerja, serta meningkatkan frekuensi kesalahan dalam pekerjaan.

4) Gejala fisik

Stres dapat memicu berbagai gejala fisik, mulai dari sakit kepala, pusing, dan pening, hingga gangguan tidur seperti insomnia, pola tidur yang berubah-ubah, dan bangun terlalu pagi. Keluhan pada otot dan tulang juga sering terjadi, terutama sakit pada bagian

punggung bawah dan ketegangan otot leher serta bahu. Sistem pencernaan dapat terpengaruh sengan munculnya diare, radang usus besar, dan masalah buang air besar. Gejala fisik lainnya meliputi gatal-gatal kulit, potensi peningkatan tekanan darah atau serangan jantung, produksi keringat berlebihan, perubahan nafsu makan, dan perasaan kelelahan atau kurang tenaga.

f. Pengukuran Stres Dengan Menggunakan DASS

Kriteria penilaian pada DASS (Depression Anxiety Stress Scale) dapat digunakan untuk mengkategorikan tingkat stres, kecemasan, emosi negatif, ketegangan, ketakutan, gangguan kognitif, perasaan depresi, dan gejala fisik tertentu. Kuesioner DASS 42 terdiri dari 42 pertanyaan yang berkaitan dengan stres. Kecemasan, dan depresi. Penilaian unsur-unsur ini dapat dilakukan berdasarkan ketentuan berikut :

0 : Tidak Sesuai

1 : Kadang-kadang

2 : sering

3 : sering sekali

Kemudian, nilai yang didapatkan dari masing-masing unsur atau item akan dijumlahkan untuk menunjukan tingkat stres, dengan ketentuan penilaian sebagai berikut :

Tidak stres : <14

Stres ringan : 14-17

Stres sedang : 18-20

Stres berat : 26-33

Stres dangat berat : >34

5. Kualitas Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur adalah suatu kondisi ketika kesadaran menghilang dengan sendirinya, mengakibatkan kemampuan seseorang untuk mengenali diri maupun keadaan disekitar (Utari, 2020). Istirahat dan tidur memegang peranan krusial dalam menjaga kesehatan. Penggunaan energi yang berlebihan dalam rutinitas harian seringkali mengakibatkan rasa lemah dan letih. Akibat kurangnya istirahat, seseorang cenderung menjadi lebih mudah marah, merasa tertekan, lelah, dan kesulitan dalam mengendalikan perasaannya (Windasari, 2021). Kualitas tidur yang baik ditunjukkan oleh kemampuan untuk cepat tidur dan tidur nyenyak, yang dapat diukur melalui durasi tidur dan laporan mengenai adanya gangguan tidur atau ketidaknyamanan saat tidur dan setelahnya (Kartini, 2020)

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Menurut (Ningsih, 2020) Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, diantaranya yaitu :

1) Gaya hidup

Gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi minuman berkafein dan merokok, dapat mengganggu kualitas tidur pada seseorang. Zat-zat stimulan dalam minuman dan rokok yang mengandung nikotin seringkali menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada perokok. Sebaliknya gaya hidup sehat seperti olahraga rutin dengan intensitas sedang justru dapat meningkatkan kualitas

tidur, namun olahraga berlebihan dapat memberikan efek sebaliknya.

2) Konsumsi kopi

Kopi dapat digolongkan sebagai minuman dengan kandungan zat psikostimulan yang memiliki kemampuan untuk mengurangi kelelahan, menjaga seseorang tetap terjaga, dan meningkatkan perasaan bahagia.

3) Stres psikologi

Kecemasan merupakan salah satu pemicu stres psikologi yang dapat berujung pada kurangnya waktu tidur. Hal ini terjadi karena kecemasan merangsang sistem saraf simpatis, yang kemudian meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah.

4) Lingkungan

Kenyamanan tidur seseorang dapat terganggu oleh kondisi lingkungan yang tidak mendukung, seperti temperatur udara yang tinggi, adanya suara-suara yang mengganggu, serta keadaan kamar yang berantakan dan tidak kondusif.

c. Tahapan Siklus Tidur

Menurut Rafknowledge (2004, hlm 3) Proses tidur bukanlah sekedar istirahat pasif, melainkan aktivitas yang melibatkan berbagai sistem tubuh seperti saraf pusat dan tepi endokrin, kardiovaskular, respirasi, dan muskulokeletal. Pengaturan tidur dikendalikan oleh interaksi dinamis antara dua mekanisme di otak yang bekerja secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat-pusat yang mengatur tidur dan kewaspadaan.

1) Tidur REM (Rapid Eye Movement)

Tidur REM adalah tidur dalam kondisi aktif, atau yang sering disebut tidur paradoksial atau REM, ditandai dengan pengalaman bermimpi yang bervariasi, otot yang menjadi lemas, frekuensi jantung dan pernapasan yang tidak beraturan, perubahan tekanan darah, gerakan otot yang tidak terkoordinasi, pergerakan mata yang cepat, keluarnya hormon steroid, serta peningkatan produksi asam lambung. Pada fase tidur REM, otak menunjukkan aktivitas yang sangat tinggi dengan peningkatan metabolisme sebesar 20%, orang yang sedang dalam fase ini sulit untuk dibangunkan dari tidurnya atau mungkin saja terbangun secara tiba-tiba

2) Tidur NREM (Non Rapid Eye Movement)

Tidur NREM adalah fase tidur yang nyaman dan dalam dengan gelombang otak yang lebih lambat dibandingkan dengan gelombang alfa dan beta saat sadar. Ciri-ciri tidur NREM meliputi berkurangnya mimpi, kondisi istirahat, penurunan tekanan darah dan kecepatan pernapasan, penurunan metabolisme, serta gerakan mata yang lambat. Tidur NREM memiliki 4 tahapan yaitu.

a) Tahap 1

Tahap peralihan dari kondisi terjaga menuju tidur ini berlangsung singkat, sekitar lima menit. Pada fase ini, individu akan merasakan relaksasi, pergerakan mata melambat, serta penurunan detak jantung dan laju pernapasan. Aktivitas gelombang otak pun berubah, dari dominasi

gelombang alfa saat sadar menjadi gelombang beta yang lebih lambat dan orang tersebut masih bisa dibangunkan

b) Tahap 2

Dalam durasi sekitar 10 sampai 15 menit, tubuh memasuki tahap tidur yang lebih dalam dari sebelumnya, namun masih tergolong ringan. Proses-proses tubuh mulai melambat, dan aktivitas otak menunjukkan karakteristik berupa sleep spindles dan gelombang k-complex.

c) Tahap 3

Tahap tidur ini di tandai dengan penurunan lebih lanjut pada irama jantung, pernapasan, dan fungsi tubuh lainnya, sehingga individu menjadi sulit dibangunkan. Pola gelombang otak menjadi lebih stabil dan didominasi oleh peningkatan aktivitas gelombang delta yang lambat

d) Tahap 4

Memasuki fase tidur yang lebih nyenyak, aktivitas otak didominasi oleh gelombang delta yang berfrekuensi rendah. Irama jantung dan pernapasan menurun, tubuh terasa lebih rileks dan hampir tidak bergerak, serta sulit untuk dibangunkan dari kondisi ini. Dalam semalam 7-8 jam, siklus tidur akan membawa seseorang ke tahap ini sebanyak 4 hingga 6 kali

d. Akibat Dari Kurangnya Waktu Tidur Yang Cukup

Menurut (Kartini, 2020) akibat dari kurang tidur dapat menyebabkan :

- 1) Insomnia meningkatkan resiko depresi pada seseorang dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik
- 2) Insomnia dapat menjadi pemicu bagi masalah kesehatan termasuk penyakit kardiovaskular
- 3) Mengantuk saat bekerja atau tidur lebih dari yang dibutuhkan dapat menimbulkan kecelakaan kerja, termasuk saat mengemudi
- 4) Kualitas tidur yang buruk di malam hari dapat mengurangi kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan menurunkan tingkat kenikmatan dalam menjalani hidup

e. Gangguan Pada Pola Tidur

Menurut (Japardi I., 2016) gangguan tidur dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis, diantaranya yaitu :

1) Insomnia

Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mendapatkan tidur yang cukup, baik dalam hal kualitas maupun durasi. Kondisi ini memiliki tiga klasifikasi, diantaranya :

- a) Insomnia insial yaitu kesulitan untuk mengawali tidur atau membutuhkan waktu lama untuk bisa terlelap
- b) Insomnia intermitten yaitu kesulitan mempertahankan tidur atau sering mengalami terbangun ditengah malam dan sulit untuk tertidur kembali

c) Insomnia terminal yaitu kondisi dimana seseorang terbangun jauh lebih awal dari yang diinginkan dan tidak mampu untuk melanjutkan tidur

2) Hipersomnia

Hipersomnia adalah kondisi tidur yang melebihi batas normal, yaitu lebih dari sembilan jam setiap malam, dan merupakan kebalikan dari insomnia. Kondisi ini seringkali menjadi tanda adanya gangguan psikologis seperti depresi dan rasa cemas, masalah pada sistem saraf pusat, atau gangguan pada fungsi organ ginjal dan hati, serta ketidakseimbangan metabolisme

3) Parasomnia

Parasomnia adalah serangkaian gangguan tidur yang khas pada masa kanak-kanak, termasuk didalam tidurnya sambil berjalan (somnambulisme), mengalami ketakutan malam, dan mengompol (enuresis). Gangguan-gangguan ini seringkali terjadi secara bersamaan, memiliki riwayat keluarga atau bersifat genetik, dan umumnya muncul pada tahap tidur NREM yang paling dalam, yaitu tahap 3 dan 4

4) Narkolepsi

Narkolepsi merupakan gangguan tidur yang menyebabkan seseorang merasa sangat mengantuk di siang hari, yang sering disebut dengan “serangan tidur”. Penyebab kondisi ini belum teridentifikasi dengan jelas, namun diketahui tidak disebabkan oleh kelainan genetik pada sistem saraf pusat

f. Kategori Kualitas Tidur

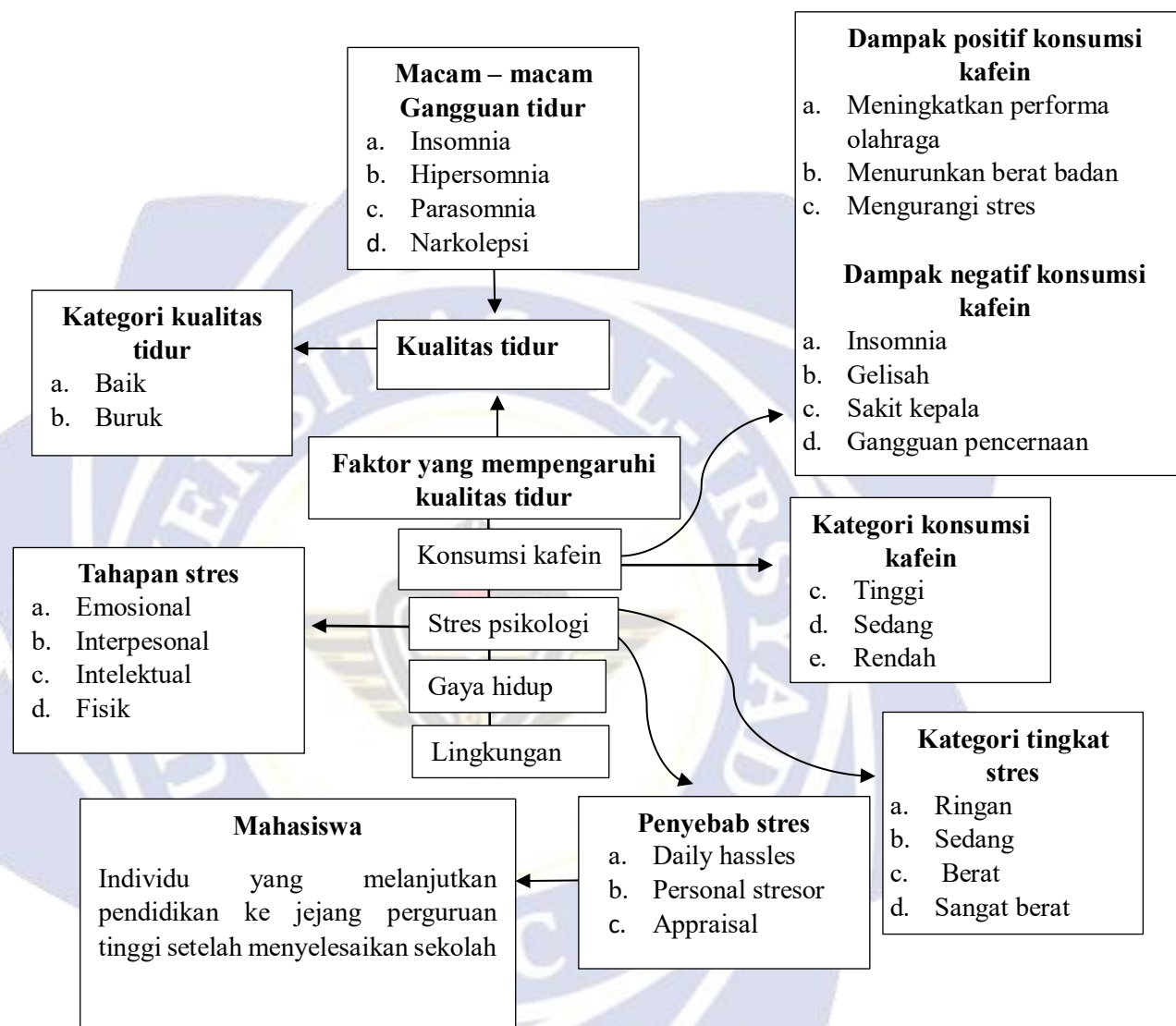
Menurut (Zulva, 2023) kualitas tidur dapat dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 1.1 Kategori Kualitas Tidur

No	Kategori kualitas tidur	Skor
1.	Kualitas tidur baik	1 = kualitas tidur baik ≤ 5
2.	Kualitas tidur buruk	2 = kualitas tidur buruk ≥ 5



B. Kerangka teori



Bagan 2.1 kerangka teori

Sumber : Kartini, (2020); Windasari, (2021); Clariska, (2019); Fernandi, (2019); Japardi I., (2016); Ningsih, (2020); Rafknowledge, (2004)

