

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu global yang semakin mendapat perhatian serius. Secara global, sekitar 34% mahasiswa di berbagai negara mengalami gangguan tidur klinis yang berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik dan kesehatan mental (Gardani et al., 2023). Di tingkat nasional, kajian pada mahasiswa keperawatan Indonesia mengungkapkan bahwa lebih dari 60% mengalami kualitas tidur buruk pada semester pertama perkuliahan, dan prevalensi gangguan emosional pada mahasiswa baru berkisar antara 12–50% (Sidik et al., 2025; Nurviana, 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa stabilitas psikologis, khususnya keseimbangan emosional, merupakan prasyarat yang sama pentingnya dengan kompetensi akademik bagi keberhasilan mahasiswa (Kemdikbud, 2020). Selain kualitas tidur, kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi juga menjadi salah satu aspek penting yang menentukan keberhasilan proses adaptasi di perguruan tinggi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis. Penelitian (Fauzi et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola tuntutan akademik maupun berbagai peran yang dijalani secara lebih adaptif dibandingkan mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Yogyakarta dikenal sebagai kota pelajar yang menjadi destinasi utama mahasiswa perantau dari seluruh Indonesia. STIKes Panti Rapih Yogyakarta,

yang berkembang dari pelayanan Rumah Sakit Panti Rapih dan memiliki komitmen menghasilkan tenaga kesehatan profesional berlandaskan nilai kemanusiaan, turut berperan dalam program pembangunan SDM daerah 3T. Sejak tahun 2025, STIKes Panti Rapih menjalin kerja sama resmi dengan Pemerintah Kabupaten Mappi, Papua Selatan, dalam Program Seribu Sarjana program strategis yang juga melibatkan Universitas Gadjah Mada (UGM) dan perguruan tinggi lainnya di Indonesia untuk mencetak minimal seribu sarjana dari putra-putri asli Kabupaten Mappi (Humas STIKes Panti Rapih, 2025; RRI, 2025). Mulai Juli 2025, sebanyak 48 mahasiswa baru asal Kabupaten Mappi terdiri dari 34 perempuan (70,8%) dan 14 laki-laki (29,2%) resmi menjalani studi keperawatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Kabupaten Mappi, Papua Selatan, merupakan daerah 3T (tertinggal, terdepan, terluar) dengan kondisi geografis terpencil dan keterbatasan infrastruktur pendidikan yang signifikan. Ketika mahasiswa MAPPI berpindah ke Yogyakarta, mereka menghadapi kombinasi tantangan berlapis secara bersamaan: (1) perbedaan zona waktu WIT–WIB (selisih 2 jam) yang menyebabkan ketidakselarasan ritme sirkadian (circadian misalignment), sehingga membutuhkan waktu adaptasi fisiologis yang signifikan (Ulfah et al., 2025; Walker et al., 2020); (2) kesenjangan budaya komunal Papua yang hangat dan cair dengan budaya Jawa yang terstruktur dan disiplin waktu (Kogoya & Ihsan, 2023); (3) peraturan asrama yang ketat wajib tidur pukul 21.00–22.00 dan bangun sekitar pukul 03.30 yang tidak selalu selaras dengan kebutuhan biologis individu; (4) tuntutan akademik perguruan tinggi yang jauh lebih tinggi dibanding pengalaman di daerah asal; serta (5) jarak yang sangat jauh dari keluarga dengan minimnya jaringan dukungan sosial di tempat baru. Kombinasi tekanan berlapis inilah yang menjadikan mahasiswa baru asal Kabupaten Mappi kelompok paling rentan mengalami gangguan pola tidur dan ketidakstabilan emosional dibandingkan mahasiswa perantau pada umumnya (Yusuf et al., 2022; Suryani et al., 2021).

Secara fisiologis, pola tidur diatur oleh ritme sirkadian. Hubungan antara pola tidur dan keseimbangan emosional dijelaskan melalui fungsi tidur dalam menjaga kerja otak, terutama pada bagian korteks prefrontal yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian emosi. Tidur yang berkualitas membantu seseorang berpikir lebih rasional ketika menghadapi tekanan, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kemampuan mengendalikan emosi sehingga individu lebih mudah bereaksi secara impulsif. Oleh karena itu, pola tidur yang baik diduga berperan dalam mendukung kemampuan regulasi emosi mahasiswa, terutama pada masa adaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Sistem biologis internal yang mengatur siklus tidur-bangun selama 24 jam melalui regulasi hormon melatonin dan kortisol. Pola tidur yang terganggu tidak hanya menimbulkan dampak fisik seperti peningkatan risiko gangguan kardiovaskular dan penurunan imunitas, tetapi juga dampak kognitif berupa penurunan konsentrasi dan daya ingat, serta dampak emosional yang paling relevan: kualitas tidur yang rendah memiliki peran mediasi signifikan antara stres akademik dengan munculnya gejala depresi dan kecemasan (Lai et al., 2024). Erniyanti et al. (2025) membuktikan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik lebih mampu mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sementara Mulyadin et al. (2024) menemukan bahwa insomnia secara langsung menghambat kemampuan regulasi emosi. Tidur yang tidak berkualitas melemahkan fungsi korteks prefrontal dalam mengendalikan respons amigdala terhadap stimulus emosional negatif, sehingga individu menjadi lebih reaktif dan impulsif (Marsilla, 2026; Shohwati et al., 2024).

Selain faktor utama berupa pola tidur, karakteristik demografis seperti usia dan jenis kelamin juga dapat memengaruhi kualitas tidur dan regulasi emosi mahasiswa. Jenis kelamin berkaitan dengan perbedaan hormonal yang memengaruhi kualitas tidur, sedangkan usia dewasa awal merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap stres adaptasi (Fadhilah et al., 2022; Wulan & Nugraha, 2024).

Meskipun literatur tentang hubungan pola tidur dan keseimbangan emosional telah berkembang cukup luas, kajian yang secara spesifik mengangkat mahasiswa perantau dari daerah 3T khususnya mahasiswa baru asal Kabupaten Mappi Papua Selatan masih sangat jarang ditemukan. Kelompok ini memiliki profil kerentanan yang unik: kombinasi antara ketidakselarasan zona waktu, tekanan akademik tinggi, kesenjangan budaya ekstrem, dan jarak sangat jauh dari keluarga, terjadi secara bersamaan dan saling memperparah. (Pemerintah Kabupaten Mappi, 2025), Berdasarkan hasil penelusuran berbagai penelitian, sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak mengkaji hubungan kualitas tidur dengan stres, kecemasan, depresi, maupun burnout akademik pada mahasiswa. Sementara itu, penelitian yang secara khusus menghubungkan kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan keseimbangan emosional menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) pada mahasiswa asal daerah 3T, khususnya Kabupaten Mappi, Papua Selatan, masih sangat terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai hubungan pola tidur dengan keseimbangan emosional pada mahasiswa MAPPI yang sedang menjalani proses adaptasi di Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat keseimbangan emosional pada mahasiswa baru Kabupaten Mappi asal Papua Selatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara pola tidur dengan keseimbangan emosional pada mahasiswa baru asal Kabupaten Mappi Papua Selatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden (jenis kelamin dan usia) pada mahasiswa baru Kabupaten Mappi asal Papua Selatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
- 1.3.2.2 Mengidentifikasi pola tidur pada mahasiswa baru Kabupaten baru asal Kabupaten Mappi Papua
- 1.3.2.3 Mengidentifikasi tingkat keseimbangan emosional pada mahasiswa baru Kabupaten Mappi asal Papua Selatan.
- 1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara pola tidur dengan keseimbangan emosional pada mahasiswa baru Kabupaten Mappi asal Papua Selatan, guna menghasilkan bukti ilmiah mengenai besaran dan arah hubungan antara dua variabel tersebut sebagai landasan rekomendasi program pendampingan adaptasi mahasiswa baru asal Kabupaten

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah dan bahan kajian dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait hubungan pola tidur dan keseimbangan emosional pada mahasiswa perantau. Penelitian ini berkontribusi pada pengisian kesenjangan literatur (research gap) mengenai kelompok mahasiswa baru asal Kabupaten Mappi Papua Selatan yang belum banyak dikaji secara ilmiah

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi institusi STIKes Panti Rapih Yogyakarta, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pendampingan adaptasi yang lebih terarah, seperti konseling psikologis, edukasi higiene tidur, dan pelatihan manajemen stres bagi mahasiswa perantau dari daerah 3T. Bagi Pemerintah Kabupaten Mappi Papua Selatan, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyempurnakan program pembinaan Seribu Sarjana, termasuk persiapan psikologis dan pembekalan adaptasi sebelum mahasiswa diberangkatkan ke perguruan tinggi di luar Papua.

1.4.3 Manfaat bagi Mahasiswa Baru Asal Kabupaten Mappi Papua Selatan

Bagi mahasiswa Kabupaten Mappi asal Papua Selatan yang menjalani Program Seribu Sarjana, hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata sebagai berikut:

- 1.4.3.1 Meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri tentang pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai kebutuhan fisiologis dasar yang menentukan kemampuan regulasi emosi di lingkungan kampus yang baru
- 1.4.3.2 Memberikan landasan ilmiah bagi mahasiswa untuk memahami bahwa gangguan tidur yang dialami selama masa adaptasi bukan kelemahan pribadi, melainkan respons fisiologis dan psikologis yang dapat dikelola dengan strategi koping yang tepat
- 1.4.3.3 Mendorong mahasiswa baru asal Kabupaten Mappi secara aktif mencari dukungan dari pihak kampus (Dosen pembimbing, Ibu asrama) apabila mengalami gangguan pola tidur atau ketidakseimbangan emosional yang berkelanjutan

