

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi beban studi dan suatu kewajiban sebagai seorang mahasiswa yaitu akan menyusun skripsi, yang mana penyusunan skripsi ini adalah sebagai syarat dan penentu mendapatkan gelar sarjana (S-1). Namun kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami banyak kesulitan saat mengerjakan skripsi hingga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah stres. Kesulitan-kesulitan yang dialami diantaranya yaitu, kesulitan untuk mendapatkan referensi yang sesuai, proses revisi yang terjadi secara berulang-ulang, keterbatasan dalam pengerjaan skripsi (data-data tidak mencukupi), kesulitan untuk menghubungi dosen pembimbing (*slow respon*) (Maritapiska 2003, dalam Aulia & Panjaitan, 2019).

Beberapa penelitian menyebutkan mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, yang hanya memiliki sedikit waktu luang untuk dapat melakukan kegiatan diluar kegiatan kampus. Hal ini dikarenakan tuntutan belajar untuk mendapatkan nilai yang memuaskan, tugas yang banyak dengan *deadline* yang mepet, hingga tuntutan untuk praktik klinis di setiap semesternya. Beban yang kebanyakan dimiliki oleh para mahasiswa keperawatan adalah karena tuntutan dari akademik dan juga beban emosional yang diberikan oleh orang disekitar sehingga menyebabkan mahasiswa ini mengalami tingkat stres yang yang tinggi dibandingkan jurusan yang lain. Stres ini dapat berpengaruh pada pengalaman mahasiswa saat berada di perguruan tinggi dan juga nantinya dapat berpengaruh pada saat nantinya melanjutkan sebagai perawat profesional (Maisa, dkk, 2021).

Stres adalah faktor utama yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, dibandingkan dengan masyarakat yang lain, mahasiswa termasuk golongan yang memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Mahasiswa memiliki

berbagai stressor seperti masalah akademisi, masalah keuangan, ketidakseimbangan hubungan antara keluarga dan belajar dan juga karena nilai akademik yang tidak sesuai dengan harapan dapat menjadi stressor bagi mahasiswa. Gabungan dari stressor yang dimiliki dapat membuat mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap kualitas tidur yang dimiliki, apalagi jika mahasiswa tidak dapat mengatasi stres tersebut secara efektif (Sulana, dkk, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan Wahyuni (2018), menyatakan bahwa ada keterkaitan antara stres yang dialami dengan kualitas tidur seseorang. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa 26 siswa (56,5% responden) mengalami tingkat stres dalam skala sedang dan 38 siswa (82,6% responden) mengatakan memiliki tingkat kualitas tidur yang buruk, sedangkan Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) juga menyebutkan bahwa responden dengan stres ringan juga mengalami gangguan tidur buruk yaitu 21 responden dari 27 responden (77,8%), begitu pula 100 dari 106 responden (94,3%) dengan stres berat memiliki gangguan pada tidurnya yang buruk. Sulana, dkk, (2020) dalam penelitiannya dengan 95 responden menyatakan tingkat stres sedang dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 62 responden (74,2%), dan diketahui beberapa responden memiliki stres berat yang juga mengeluhkan tingkat kualitas tidurnya buruk terdapat 27 responden (21,1%), sedangkan mahasiswa lainnya yang dengan stres dengan skala ringan juga mengeluhkan mengalami kualitas tidur yang buruk terdapat enam responden (4,7%).

Tidur yaitu keadaan atau tindakan yang dilakukan oleh makhluk hidup terutama manusia secara teratur dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Tidur sangat penting untuk tubuh manusia dan juga memiliki peranan baik untuk tubuh, seperti mengembalikan fungsi tubuh, dan juga berperan penting dalam proses kognitif dan juga mental seseorang (Maisa, dkk, 2021). Berikut ini hal-hal yang dapat menyebabkan terganggunya kualitas tidur seseorang, diantaranya adalah disebabkan oleh penyakit yang diderita, kelelahan karena aktivitas, lingkungan individu, gaya hidup yang

dimiliki seseorang, alkohol atau obat-obatan yang dikonsumsi, pola makan sehari-hari, dan stres. Seseorang yang memiliki tidur yang baik pasti tidak memiliki beberapa gejala yang dimiliki oleh orang yang mengalami gangguan tidur, kurang tidur dan juga tidak ada masalah yang dialami selama ia tidur. Kualitas tidur yang terganggu ini dapat menyebabkan banyak efek yang timbul pada tubuh seperti *dark circles* atau yang sering disebut mata panda, mata terlihat bengkak, kemerahan pada konjungtiva, rasa kantuk yang tidak wajar, tidak mampu untuk dapat fokus dalam waktu yang lama dan sering terlihat lelah, sering merasakan pusing/sakit kepala, malaise, kemalasan, hilang ingatan, bingung dan pengambilan keputusan terganggu (Hidayat dalam Wahyuni, 2018).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu disebutkan bahwa 43%, 58% dan 88% mahasiswa kesehatan di Indonesia mengalami gangguan tidur dan juga tingkat kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh stres berkepanjangan yang dialami karena sistem kurikulum pendidikan yang padat dan ekstensif dan juga kebiasaan dan kebersihan tidur pada mahasiswa yang buruk (Bachtiar & Sebong, 2022). Dalam Bachtiar & Sebong (2022) menyimpulkan studi yang telah dilakukan oleh Desouky pada tahun 2015, dalam data tersebut menunjukkan dari 200 mahasiswa keperawatan 27 mahasiswa memiliki jam tidur <4 jam di malam hari, 107 mahasiswa memiliki jam tidur hanya 4-6 jam per harinya. Mahasiswa termasuk dalam kategori dewasa muda atau dalam rentang usia 18-25 tahun, sehingga membutuhkan jam tidur di malam hari dari tujuh sampai Sembilan (7-9) jam per harinya. Namun dalam kenyataannya berdasarkan studi yang sudah dilakukan oleh *Center for Disease Control* yang diambil dari data *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS) yang dilakukan tahun 2009 menyatakan bahwa dari 74.571 responden yang diteliti dari 12 negara didapatkan hasil bahwa 35,3% memiliki jam tidur kurang dari tujuh jam per harinya, 37,9% responden lainnya dilaporkan tertidur di siang hari nya dan 4,7% mengatakan mengalami kantuk yang berat di siang harinya. Hal tersebut dapat menyebabkan akibat terganggunya terhadap aktivitas yang dilakukan di

siang hari yang disebabkan oleh kurangnya tidur dan juga lelah berlebih yang dirasakan oleh Mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewantri (2018) yang melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat awal sebanyak 20 responden dan mahasiswa tingkat akhir sebanyak 20 responden, dalam penelitiannya menyebutkan tingkat kualitas tidur pada mahasiswa tingkat awal sebanyak 3 responden memiliki tingkat kualitas tidur buruk, 3 responden memiliki tingkat kualitas tidur sedang dan 4 responden lainnya memiliki tingkat kualitas tidur yang baik, sedangkan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir sebanyak 10 responden memiliki kualitas tidur yang buruk, 5 responden memiliki kualitas tidur sedang dan 5 responden lainnya memiliki kualitas tidur ringan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan Maret 2022 dengan 10 mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi, didapatkan hasil lima mahasiswa mengalami tingkat stres dengan skala sedang yang juga mengalami tingkat *sleep quality* yang buruk, tiga responden dengan tingkat stres ringan yang memiliki *sleep quality* yang buruk dan dua mahasiswa mengalami stres ringan dengan *sleep quality* normal. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan dengan responden, mengeluhkan sulitnya untuk melakukan bimbingan dengan dosen pembimbingnya dikarenakan ada beberapa dosen pembimbing yang hanya ingin konsultasi secara *online* saja sehingga sulit bagi mahasiswa untuk memahami tentang skripsinya, sulitnya untuk mencari referensi yang sesuai dengan apa yang ingin diteliti yang men penurunan tingkat kualitas pada tidur yang dialami oleh mahasiswa tersebut diantaranya karena tidak tercukupinya jam tidur di malam hari, mengalami insomnia di malam hari, sering terbangun di malam hari yang menyebabkan para mahasiswa tersebut merasakan kantuk yang tak tertahan saat menjalankan kuliah, terlihat tidak bersemangat untuk kuliah, sering menguap dan juga sulit untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama.

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang dan juga studi pendahuluan yang peneliti telah lakukan, sehingga disini peneliti juga ingin

membuktikan hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi tahun 2022 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi tahun 2022 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

Tujuan penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui karakteristik responden pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- b. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa/i keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- c. Mengetahui gambaran tingkat stres berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa/i keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- d. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- e. Mengetahui gambaran kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa/i keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- f. Menganalisis keeratan hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan yang menjelaskan ada keterikatan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi tahun 2022 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Ilmu pengetahuan yang terdapat dalam penelitian ini juga diharapkan berguna dan dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan penelitian baru serta untuk memperluas wawasan peneliti selanjutnya.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa, sebagai bahan studi di kemudian hari untuk perkembangan ilmu pendidikan dan penelitian.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi Mahasiswa
Mahasiswa dapat mengetahui kondisi *mental health* yang sedang dirasakan dan juga dapat mencari cara agar tidak terlarut dalam kondisinya

b. Manfaat bagi Dosen

Dapat memberikan informasi kepada dosen agar mengetahui kondisi kesehatan mahasiswanya dan juga dapat bermanfaat untuk bahan studi bagi dosen di masa mendatang.

c. Manfaat bagi Prodi

Hasil yang didapat dari penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan oleh pihak Prodi yang mencantumkan data-data mahasiswa tentang adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII, sehingga diharapkan pihak prodi ini memiliki solusi untuk mengatasi terjadinya stres atau dapat melakukan promosi kesehatan mengenai pentingnya manajemen stres bagi mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi.

d. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Memberikan informasi kepada peneliti selanjutnya dan menggunakan penelitian ini sebagai bahan studi untuk penelitian masa depan tentang masalah stres yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi.