BAB I
PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang menjalankan pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa dikategorikan sebagai perkembangan remaja akhir atau dewasa muda yaitu berusia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Yusuf,2012). Menurut Ristekdikti (2017) jumlah mahasiswa yang terdaftar di Indonesia sebanyak 6.924.511 orang. Mahasiswa yang terdaftar di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 372.478 dan mahasiswa yang lulus sebanyak 59.634.

Skripsi merupakan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam suatu proses pembelajaran yang digunakan untuk evaluasi kegiatan belajar mengajar pada suatu institusi baik di Perguruan Tinggi, Universitas, Sekolah Tinggi maupun institut (Hastuti, Sukandar, & Nurhayati, 2016). Skripsi bagi mahasiswa merupakan suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang sudah ditentukan. Mahasiswa yang menyelesaikan skripsi semakin cepat maka akan lulus tepat waktu dan peluang untuk segera mencari pekerjaan lebih besar (Sudarya, Bagia, & Swendra 2014).

Hambatan yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah menuangkan ide ke dalam bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar penulisan ilmiah. Faktor atau stresor yang menjadi penghambat mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah menentukan judul skripsi, buku-buku referensi tidak cukup atau tidak tersedia di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu, aktif berorganisasi dan lain sebagainya (Kinansi, 2012). Kesulitan-kesulitan tersebut dapat menimbulkan hal yang negatif dan akhirnya dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres sering mengeluh,

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

lelah dan pusing, terlihat cemas, tidak semangat, membuat status di media sosial yang berisi keluhan tentang perasaan yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi bahkan ada beberapa yang ingin memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Hidayat, 2013). Mahasiswa dalam penyusunan skripsi biasanya mempunyai tekanan saat mengerjakan tugas serta ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres. Ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres mengakibatkan stres psikologis (Potter & Perry, 2009).

Stres dalam kehidupan merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari. Stres merupakan suatu reaksi fisik maupun psikis yang dapat menyebabkan ketegangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Rahmat, 2009). Faktor atau sumber terjadinya stres secara umum yaitu stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal yang berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik atau suatu keadaan emosi dan stressor eksternal yang berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya (Nasir & Muhith, 2011; Kozier, *et al* 2010).

Menurut hasil survey dari *American College Health Association-National Collage Health Assesment* (ACHA-NCHA) pada tahun 2013 di Amerika, menunjukkan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres sebanyak 27,9% dari total 32.946 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik. Menurut penelitian Hermawan (2016) yang berjudul Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2011 yang Sedang Menyusun Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menyatakan bahwa dari 41 mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi, didapatkan hasil yang paling banyak yaitu stres sedang sebanyak 51,2%. Kategori stres tinggi sebanyak 31,7%, dan kategori rendah sebanyak 17, 1%.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Gejala yang biasa muncul ketika mahasiswa mengalami stres adalah gejala fisiologis atau perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh, gejala psikologis atau perubahan perilaku (Sudarya, Bagia, & Swendra, 2014). Gejala tersebut menyebabkan mahasiswa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan pikiran negatif meningkat. Stressor yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak hanya rentan mengalami stres tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang sangat diperlukan oleh manusia. Tidur adalah kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau sebagai kaadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Setiap individu memerlukan jam tidur dan kualitas tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal (Potter & Perry, 2010). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur pada seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitas dan kualitas tidur, seperti latensi tidur, durasi tidur, serta aspek subjektif dari tidur (Hastuti, Sukandar, & Nurhayati, 2016).

Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kualitas dan kuantitas. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu obat, stress emosional, lingkungan, latihan dan kelelahan, makanan dan asupan kalori (Potter & Perry, 2010). Menurut Badicu (2018), gaya hidup pada orang dewasa muda seperti tuntutan akademik dan penggunaan media elektronik dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk. Selain itu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur buruk pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi adalah sulit untuk memulai tidur, selalu memikirkan skripsi sebelum tidur, tidur tidak nyenyak dan bahkan ada yang bermimpi tentang skripsi serta merasa lelah atau tidak segar saat bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah kesehatan individu itu

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

sendiri, mengantuk di siang hari dan menghambat mahasiswa tingkat akhir untuk meraih kesuksesan akademik yaitu lulus dengan IPK yang tinggi (Wulandari, Hadiati, & As, 2017).

Penelitian Almoji, *et.al* (2017) tentang *The Prevalence and Association of Stress With Sleep Quality Among Medical Student*, menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran yang mengalami stres di Saudi Arabia memiliki dampak pada kualitas tidur buruk sebesar 76%. Menurut penelitian Lohitashwa, *et al* (2015) tentang *Effect of Stress on Sleep Quality in Young Adult Medical Student: a Cross Sectional Study* bahwa mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebesar 58%. Menurut penelitian Kurniawan (2018) yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 153 mahasiswa (74,6%) dan kualitas tidur baik sebanyak 52 mahasiswa (25,4%).

Hasil wawancara tentang tingkat stres dan kualitas tidur dengan 10 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di fakultas kesehatan UNJANI Yogyakarta didapatkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa mengalami stres dalam megerjakan skripsi karena penentuan judul yang tepat, mencari sumber literatur atau referensi yang sulit, waktu yang ditargetkan, dan 3 mahasiswa mengatakan sulit bertemu dosen pembimbing. Sebagian besar mahasiswa tersebut mengatakan sering bergadang untuk menyelesaikan skripsi atau revisi karena harus selesai tepat waktu sehingga kualitas tidur menjadi buruk. Rata-rata mahasiwa tidur diatas jam 24.00 WIB, serta bangun tidur tubuh merasa tidak segar, merasakan capek dan masih mengantuk. Dua dari mahasiswa juga mengatakan sulit untuk memulai tidur dan terkadang tidak tidur sampai pagi karena memikirkan skripsi.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah Ada Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tahun 2019

2. Tujuan khusus

a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam penyusunan skripsi
b. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam penyusunan skripsi
c. Mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam penyusunan skripsi
d. Mengetahui keeratan hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tahun 2019

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

   Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi.

2. Manfaat praktis

   a. Bagi Mahasiswa

      Menjadi bahan sebagai pengetahuan tambahan mahasiswa tentang tingkat stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi.

   b. Bagi peneliti selanjutnya

      Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai data dasar untuk perkembangan penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA